Digitized by eGangotri

रेकी विद्या

(उशुई पद्धति)

क्रमिक रूप से व्यक्त

प्रतीक और शक्तिपात तकनीक

मोहन मक्कड़

ग्रंथ अकादमी, नई दिल्ली

Granth Academy, N. Delhi

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri

आभार

सर्वप्रथम मैं श्रीमती मंजूषा और प्रदीप नाईक के प्रति विशेष रूप से आभार व्यक्त करता हूँ। इन दोनों व्यक्तियों ने मुझे रेकी विद्या से परिचित कराया। मैं अपने रेकी गुरु डॉ. प्रदीप दीवान के प्रति नतमस्तक हूँ, जिन्होंने पूर्ण स्नेह एवं समर्पण भाव से मुझे यह ज्ञान प्रदान किया।

मैं अपने दो सौ छात्रों को धन्यवाद देता हूँ, जो निरंतर संपर्क में रहे और बड़ी उत्सुकता से इस पुस्तक के प्रकाशन की प्रतीक्षा करते रहे। मैं चौदह सौ से भी अधिक उन लोगों का शुक्रिया अदा करता हूँ जिनका मेरे ग्रुप 'द हीलर्स' ने उपचार किया।

मैं अपने ग्रुप 'द हीलर्स' के सदस्यों को धन्यवाद देता हूँ। वर्तमान समय में इस ग्रुप को व्यापक स्तर पर मान्यता भी मिल रही है।

मैं 'राइट सलेक्शन' पुस्तक की दुकान के श्री गौतम और श्री राम को नहीं भुला सकता। इन दोनों सज्जनों ने पुस्तक के प्रकाशन की सही दिशा में मेरा मार्ग प्रशस्त किया।

श्रीमती फेम मुराला तथा श्रीमती गंगा रमेश ने इस पुस्तक का संपादन किया। श्रीमती गंगा रमेश इस कार्य के प्रति विशेष रूप से समर्पित थीं। उन्होंने बड़ी लगन से, समर्पण तथा प्रेमभाव से, तन्मय होकर कार्य किया। इनका आभार व्यक्त करने को मेरे पास शब्द नहीं हैं।

श्रीमती वत्सला ऐसा हीरा हैं, जिसे इस विश्व ने नहीं पहचाना। इतनी कम अवधि में वह उस शिखर तक पहुँच गईं, जहाँ पहुँचना आसान कार्य नहीं है। वे ऐसी छात्रा हैं, जिसपर हर शिक्षक को गर्व होगा।

मेरी माँ मेरी पहली शिष्या थीं। पचहत्तर वर्ष की आयु में भी वह 'रेकी' विद्या के प्रचार-प्रसार में लगी हैं। इस अनूठी कला में उनकी पूरी आस्था है। मैं अपनी पत्नी नीना, पुत्री निशा, पूजा, प्रार्थना का आभारी हूँ, जिन्होंने धैर्य, समझदारी तथा प्यार से मेरा साथ दिया।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri

मैं आप सभी के प्रति शुक्रगुजार हूँ, जो रेकी परिवार का सदस्य बनने जा रहे हैं।

अंत में, मैं अंतरात्मा, अपने आध्यात्मिक पथ-प्रदर्शकों एवं देवदूतों का आभारी हूँ, जिन्होंने मुझे दृढ़ता तथा शक्ति प्रदान की तथा यह आश्वासन दिलाया कि ज्ञान ही ऐसा बीज है जिसे मन-मस्तिष्क में रोपकर फल प्राप्त किए जाते हैं।

मैंने आपके जीवन में प्रकाश लाने का प्रयास किया है। आपके जीवन से अंधकार हमेशा के लिए चला जाए, आपके जीवन में हमेशा के लिए सुख-समृद्धि, शांति आए, इन्हीं शुभकामनाओं के साथ।

—मोहन मक्कड़

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri

विषय-वस्तु

आभार 7

प्रस्तावना 13

भाग-I

रेकी : पहला दिन 17

1. रेकी क्या है ? 19
2. रेकी का इतिहास 22
3. श्वास-नि:श्वास की तकनीक 26
4. प्रत्यक्ष ध्यानावस्था : सफेद प्रकाश का ध्यान लगाना 28
5. रेकी के पाँच नियम 30
6. जीवन जीने की कला 36
7. रेकी एलायंस 41
8. प्रत्यक्ष ध्यानावस्था : लिली जलाशय (पोंड) 43
9. चक्र 45
10. आत्म-उपचार तकनीक : हाथ की स्थितियाँ 49
11. रेकी में क्या करें, क्या न करें 59
12. शरीर के ठंडे भाग के बारे में क्या करें 61
13. ध्यान लगाने की क्रिया : गिलास तकनीक 62
14. हमारा स्वास्थ्य और रंग 64
15. 'ॐ' की साधना 66
16. सारांश 67

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri

भाग-II

रेकी-1 : दूसरा दिन 69

1. रेकी 'ए' और 'बी' तथा 'बी' और 'ए' 71
2. गंभीर मामले 85
3. सामूहिक उपचार 86
4. ध्यानावस्था : आपका अभयारण्य 88
5. किन स्थितियों में 'रेकी' नहीं देनी 90
6. ध्यान लगाना : आपके सलाहकार 92
7. प्रत्यक्ष ध्यानावस्था : आपकी प्रयोगशाला 94
8. ध्यानावस्था 97
9. रेकी : हमने अब तक क्या सीखा है ? 103
10. परीक्षा 104

भाग-III

रेकी-2 : पहला दिन 107

1. आत्म-उपचार / रेकी अनुभवों पर चर्चा 109
2. दूसरी डिग्री क्यों : परिचर्चा 110
3. रेकी के तीन प्रतीक 112
4. प्रतीकों का महत्त्व 116
5. मंत्रों का उच्चारण 120
6. मन पर नियंत्रण— उपचार तकनीक की जानकारी 121
7. ध्वनि-ध्यानावस्था 126
8. मेडिपिक उपचार विधि 128
9. प्रकाश भेजकर उपचार 129
10. प्रत्यक्ष ध्यानावस्था : यूनिवर्सल बैंक 131

भाग-IV

रेकी-2 : दूसरा दिन 133

1. अप्रत्यक्ष उपचार पद्धति 135

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri

2. रेकी : संक्षिप्त विधि 136
3. रेकी बॉक्स 138
4. रेकी : विस्तृत विधि 144
5. रेकी के विभिन्न रूप 146
6. ऊर्जा संचरण क्रिया 148
7. व्यावहारिक क्रिया : एब्सेंटी उपचार 149
8. प्रत्यक्ष ध्यानावस्था : सूक्ष्म शरीर से यात्रा 150
9. प्रत्यक्ष ध्यानावस्था : वायवीय शरीर को सक्रिया बनाना 153
10. यिन और येन : पीड़ानाशक पद्धति 156
11. यिन और येन : उपचार विधि 159
12. सारांश 161
13. परीक्षा-पत्र 163

भाग-V

रेकी-3 ए 165

1. परिचर्चा 167
2. रेकी-3 ए क्या है ? 170
3. मास्टर प्रतीक 171
4. प्रतिगमन की आवश्यकता 172
5. कृतज्ञ होकर जीवन बिताएँ 174
6. प्रश्न-उत्तर 176

भाग-VI

रेकी-3 बी 179

1. शक्तिपात की तैयारी 181
2. तकनीक 183
3. बीस मिनट की ध्यानावस्था 202
4. अभी तक क्या सीखा ? 204
5. समस्याएँ और समस्याएँ 205
6. क्या करें, क्या न करें 208
7. प्रत्यक्ष ध्यानावस्था : गुब्बारे और पत्थर 209
8. ध्यानावस्था : बीस मिनट 210

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri

9. यदि कोई परिणाम सामने न आए 211
10. नकारात्मक और सकारात्मक मन 212
11. प्रमाण-पत्र की आवश्यकता 214
12. सारांश 215
13. प्रमाण-पत्रों का प्रस्तुतीकरण 216
14. प्रत्येक दिन का समापन 217
15. प्रश्न 218

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri

प्रस्तावना

रेकी कक्षा 1 में आपका स्वागत है। मैं आपका रेकी मास्टर हूँ। मेरा नाम मोहन है। आगे बढ़ने से पहले मैं यह बताना चाहूँगा कि रेक—'ब्रह्मांड शक्ति' की जानकारी कैसे हासिल की।

पिछले कुछ वर्षों से मैं 'अप्रत्यक्ष उपचार' (एब्सेंटिया हीलिंग) से लोगों का इलाज कर रहा था। यह विद्या पीढ़ी-दर-पीढ़ी सुरक्षित रहती है। मैंने अपने पिताजी से यह विद्या सीखी थी।

लोगों का इलाज करते हुए सबसे बड़ी समस्या यह खड़ी हो गई कि अनजाने में दूसरे लोगों की बीमारियों का मुझपर असर पड़ रहा था। उनके कष्ट मैं अपने ऊपर ले लेता था। आशा के अनुरूप परिणाम सामने आते रहे। परंतु, मैं हमेशा बीमार रहने लगा। मेरी पत्नी और बच्चे मेरी बीमारी से परेशान थे।

मेरे ऊपर बहुत अधिक दबाव पड़ रहा था। अंत में, मेरी पत्नी ने झुँझलाकर कहा, ''बस, बहुत हो चुका। अब आपको फैसला करना होगा। या तो मुझे चुनें या फिर लोगों का इलाज करें। दोनों बातें एक साथ नहीं हो सकतीं।'' मैं बड़ी दुविधा में था। परंतु मेरा दृढ़ विश्वास है कि कुदरत अपने तरीके से कार्य करती है। मेरे मामले में भी यही हुआ।

एक दिन मैं मंजूषा नामक लड़की से मिला। वह अपनी माँ का इलाज कराने के लिए आई थी। मैंने उस महिला का इलाज किया। मंजूषा ने स्वयं आकर मेरा शुक्रिया अदा किया। उसने यह खुलासा किया कि वह स्वयं रेकी मास्टर है। 'रेकी क्या है?' मैंने पूछा। उसने मुझे रेकी के बारे में जानकारी दी।

मैंने उसे अपनी तकलीफ बताई। उसने यह सलाह दी कि मैं रेकी कोर्स करूँ। मैंने रेकी कोर्स-1 किया। परंतु मेरे टीचर ने मुझे बुद्धू बनाया। मैं यह मानता हूँ कि वह केवल रेकी मास्टर या वास्तव में रेकी मास्टर / टीचर नहीं था। उसने शक्तिपात क्रिया की। मैं यह मानने लगा कि मुझमें अपना इलाज करने की शक्ति आ गई है।

कुछ दिनों बाद मैं रिफ्रेशर कोर्स के लिए एक अन्य रेकी मास्टर के पास गया।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri

रेकी कोर्स-2 करते समय मेरे शिक्षक ने बताया कि मेरी हथेलियाँ उतनी गरम नहीं हैं जितनी होनी चाहिए। उन्होंने पूछा कि मैंने शक्तिपात कैसे किया है। मैंने उन्हें सब बता दिया। सुनकर वह हँसने लगे। अब मुझे पता चला कि मुझे धोखा दिया गया है।

मैंने उन्हें रेकी-1 तथा 2 कोर्स की फीस दी और पूरा कोर्स किया। मैंने रोगियों का प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष विधि से इलाज करना शुरू कर दिया। अब मैं रेकी और अप्रत्यक्ष (एब्सेंटिया) दोनों विधियों से इलाज करने लगा।

मैंने दमा, लकवा, गठिया रोग, कफ, जुकाम, दाँत का दर्द, आँखों के रोग, मधुमेह, रक्त रोग, अस्थियों के रोग, आधे सिर का दर्द, स्मृति-लोप जैसे रोगों का इलाज किया और मुझे अभूतपूर्व सफलता मिली। आजकल मैं रक्त के प्लाज्मा, मधुमेह, दमा, गंभीर कॉर्निया (cornea), आधे सिर के दर्द आदि का इलाज कर रहा हूँ।

अब मैं हर समय बीमार नहीं रहता। दूसरों की बीमारी का मेरे स्वास्थ्य पर प्रभाव नहीं पड़ता। मैं छुट्टी के दिन रेकी विधि सिखाता हूँ। मैंने अपनी आँखों से छात्रों में होनेवाले परिवर्तन देखे हैं। मैं यह दावा नहीं करता कि मेरे सभी छात्र बदले हैं। वस्तुतः उन्हें प्रयासों के आधार पर ही सफलता मिली। जितना गुड़ डाला उतना मीठा मिला।

जितना अधिक अभ्यास उतनी अधिक सफलता। यहाँ आपको कोई नहीं देख रहा बल्कि आप स्वयं अपनी सफलता-विफलता के निर्णायक हैं। अपने प्रति सच्चे तथा ईमानदार बने रहें।

रेकी के पूरे कोर्स के दौरान धीरे-धीरे आपको रेकी मास्टर / टीचर की डिग्री मिलेगी। आपको थोड़ा ध्यान लगाना होगा। ध्यान-योग सीखना होगा। यहाँ हम उपचार विधियों पर चर्चा करेंगे।

ध्यानावस्था के लिए श्वसन क्रिया सिखाई जाएगी। आपको निरंतर इसका अभ्यास करना होगा।

इसके अलावा आपको 'रहस्यमय प्रतीक' भी सिखाए जाएँगे और चित्रों के माध्यम से शक्तिपात की कला। यह सब क्रमवार सिखाया जाएगा।

आपके सामने यह प्रश्न खड़ा हो सकता है कि रेकी पर दर्जनों पुस्तकें लिखी जा चुकी हैं, फिर यह पुस्तक क्यों? अहंकार के बिना, विनीत भाव से बताना चाहूँगा कि मैंने कक्षा-शिक्षण के रूप में इस पुस्तक के लिए सोचा। मैं अपने इस प्रयास में कितना सफल रहा, इस प्रश्न का निर्णय आपको करना है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri

इस प्रस्तावना का कोई अंत नहीं है; परंतु मैं इस विचार के साथ यहाँ अपनी बात समाप्त करना चाहूँगा—

'यदि आप मछली पकड़ना चाहते हैं तो यह जरूरी नहीं कि समुद्र के किनारे बैठकर इंतजार करते रहें। मछली को प्रलोभन देने के लिए आपके पास चारा होना चाहिए।'

रेकी शक्ति का जितना अधिक इस्तेमाल करेंगे, आपको उतनी अधिक खुशी मिलेगी। आप स्वस्थ तथा प्रसन्न रहें।

— मोहन मक्कड़

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri

भाग-I

रेकी : पहला दिन

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri

: अध्याय-1 :

रेकी क्या है?

क्या आपने कभी 'रेकी' चिकित्सा पर कोई पुस्तक पढ़ी है?

इस विषय पर अनेक पुस्तकें लिखी गई हैं। इन सभी पुस्तकों में प्रस्तुत इस पद्धति का विवेचन, इतिहास तथा नियम समान हैं। डॉ. मिकाओ उशुई की कहानी बदल नहीं सकती, न ही डॉ. हयाशी या श्रीमती ताक्ता जैसे पात्र बदल सकते हैं।

'रेकी' शब्द दो शब्दों से मिलकर बना है—

'रे' (REI) तथा 'की' (KI)।

'रे' शब्द का अर्थ 'सार्वभौम', ब्रह्मांड तथा 'की' शब्द का अर्थ 'ऊर्जा' है।

बोडो बागिंस्की तथा शालिला शेरामन द्वारा लिखित पुस्तक 'रेकी' में इसे सर्वोत्तम ढंग से इस प्रकार समझाया गया है—

'ब्रह्मांड ऊर्जा' इस ब्रह्मांड के आदिकाल से ही हमारे बीच विद्यमान है। हजारों वर्ष पहले तिब्बतवासियों ने आत्मा, ऊर्जा तथा जगत् पदार्थ के बारे में गूढ़ चिंतन किया। इन लोगों ने इस ज्ञान को अपने शरीर में उत्पन्न होनेवाले विकार दूर करने, आत्माओं को परस्पर मिलाने तथा एकात्म भाव में जुड़ने की दिशा में इस्तेमाल किया।

इस ज्ञान को रहस्य-विद्या में सुरक्षित रखा गया है। बहुत कम लोग, प्रायः पुजारी वर्ग या धार्मिक गुरुओं के पास यह विद्या उपलब्ध थी। ये पुजारी, गुरु मौखिक रूप से अपने शिष्यों को यह विद्या सिखाते थे।

यदि डॉ. मिकाओ उशुई उन्नीसवीं सदी के अंत में इस तथ्य का पता नहीं लगाते कि ढाई हजार वर्ष पूर्व संस्कृत सूत्रों में हजारों वर्ष पुरानी यह परंपरा मौजूद थी, तो यह 'रेकी' विद्या हमेशा लुप्त ही रहती।

ब्रह्मांड ऊर्जा—रेकी को ऐसी शक्ति के रूप में परिभाषित किया गया है जो सभी पदार्थों में विद्यमान होकर सक्रिय रहती है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri

'रेकी' की उशुई पद्धति मात्र सरल तथा प्राकृतिक चिकित्सा ही नहीं है अपितु यह सार्वभौमिक जीवन ऊर्जा को अंतरित करने का सर्वाधिक प्रभावशाली तरीका भी है। जब किसी व्यक्ति का इस ऊर्जा से तालमेल किया जाता है तब वह जीवन भर के लिए 'रेकी' का माध्यम बन जाता है।

हम आगे अधिकांशत: इस सार्वभौमिक जीवन ऊर्जा पर ही चर्चा करेंगे, जो 'रेकी' कक्षाओं का आधार है।

मनुष्य के शरीर में लगभग एक खरब कोशिकाएँ हैं। इनमें एक लाख विभिन्न जींस होते हैं। इनमें दीर्घाकार (लंबी), चक्राकार डी एन ए की शृंखलाएँ होती हैं। प्रत्येक सूक्ष्मदर्शी लघु कोशिका के भीतर हमारे शरीर की कुल आनुवंशिकी संरचना के प्लान होते हैं।

यदि हम इन चक्राकार शृंखलाओं को खोलकर जोड़ें तो इनकी लंबाई लगभग बारह हजार करोड़ कि.मी. से भी अधिक होगी। यह लंबाई पृथ्वी और सूर्य के बीच विद्यमान दूरी से आठ सौ गुना है। तब भी, आश्चर्यजनक तथ्य यह है कि डी एन ए अणुओं की ये शृंखलाएँ मात्र अखरोट जितने आकार में सिमट जाती हैं।

अब हम जीवन के समस्त रूपों में व्यक्त इस ऊर्जा की व्यापकता पर विचार करते हैं। रूप, आकृति प्रदायिनी यह प्रज्ञा शक्ति कितनी महान् है! हमारे मस्तिष्क में अनेक प्रश्न उठते हैं। क्या भौतिकवादी दृष्टिकोण के समान हमारा जीवन और ब्रह्मांड मात्र संयोगों की कड़ी का परिणाम है? क्या जड़ पदार्थ से चेतन पदार्थ उत्पन्न हो सकता है? क्या इसमें आत्मा का वास हो सकता है? आत्मा? यहाँ तक कि वैज्ञानिक भी इन प्रश्नों के जाल में उलझे हुए हैं। इस प्रकार अंत में यही परिणाम निकलता है कि किसी परम प्रज्ञा शक्ति का अस्तित्व है। एक ऐसी सर्वव्यापी आत्मा है जो निरंतर स्वयं में से इस ब्रह्मांड सृष्टि का सृजन करती आ रही है। परम गुरुत्वाकर्षण सिद्धांत में आत्म-सापेक्ष पूर्णत: मर्यादित एवं संतुलित अस्तित्व का वर्णन किया गया है। यह शुद्ध रूप में प्रज्ञाजन्य सत्ता है, जो समस्त सृजन शक्ति का आधार है। बुद्धिमान व्यक्ति प्राय: ऐसी कहानियाँ सुनाते हैं, जिनमें उस चेतन अवस्था का वर्णन किया जाता है जिससे जीवन की उत्पत्ति से जुड़ी स्थितियाँ पैदा होती हैं। चेतन अवस्था की यह ऊर्जा सभी पदार्थों में विद्यमान होती है। यह सार्वभौमिक ऊर्जा है। रेकी पद्धति से किसी व्यक्ति का उपचार करते समय यह ऊर्जा घनीभूत होकर हमारे हाथों से प्रवाहित होती है।

संक्षेप में 'रेकी' का समग्र प्रभाव पड़ता है। यह अस्तित्व के सभी स्तरों तक पहुँचकर इन विभिन्न स्तरों में संतुलन लाने का प्रयास करती है। यहाँ चिकित्सक इस

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri

ऊर्जा का मात्र माध्यम होता है, क्योंकि उसके हाथों में स्वयं की ऊर्जा नहीं होती; बल्कि यह ऐसी ब्रह्मांड ऊर्जा है जिससे 'रेकी' का यह माध्यम दृढ़ तथा सामंजस्यपूर्ण बनता है। ऐसा प्रतीत होता है कि इस ब्रह्मांड ऊर्जा का अपना मन-मस्तिष्क होता है। इसे ज्ञात होता है कि किस व्यक्ति को कहाँ पर कितनी ऊर्जा की आवश्यकता है। इस ऊर्जा को बढ़ाना या घटाना हमारे बस की बात नहीं है।

प्रेम के समान 'रेकी' भी एक एहसास है। प्रेम ही ऐसी शक्ति है जो हमें इस पूरी सृष्टि के साथ एकात्म भाव से मिलाती है। प्रेम में ही आत्मा का मूल वास होता है। व्यापक अर्थों में 'रेकी' चिकित्सा पद्धति है। इससे शरीर के विकारों का ही इलाज नहीं किया जाता बल्कि आध्यात्मिक विकास भी होता है। 'रेकी' चिकित्सा पद्धति का धर्म, भूत-प्रेत रहस्य विद्या, तंत्र-मंत्र से कोई वास्ता नहीं है। न ही यह सम्मोहन विद्या है और न ही कोई अन्य मनोवैज्ञानिक तकनीक।

आज 'रेकी' की पुन: खोज से इलाज की ऐसी तकनीक का जन्म हुआ है जहाँ न तो रोगी को कोई दवा दी जाती है, न ही कोई प्रार्थना की जाती है, फिर भी अनुकूल परिणाम सामने आते हैं। 'रेकी' से हमारे शरीर के भीतर प्रसुप्त शक्ति का विकास होता है तथा हम बेहतर इनसान बनते हैं।

□

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri

: अध्याय-2 :

रेकी का इतिहास

उन्नीसवीं शताब्दी के मध्य में डॉ. मिकाओ उशुई ने प्राचीन रेकी चिकित्सा पद्धति की पुन: खोज की थी। डॉ. उशुई ने ही इस विद्या का पुनरुत्थान किया था।

ग्रेंड मास्टर ह्वायो ताक्ता (1900-1980) ने इस गुप्त विद्या की खोज से जुड़ी डॉ. उशुई की कहानी इस प्रकार से व्यक्त की है—

मिकाओ उशुई जापान के क्रिश्चियन कॉलेज में डीन थे। एक दिन कुछ विद्यार्थियों ने उनसे पूछा कि हम ईसा मसीह द्वारा इस्तेमाल की गई उपचार विधियों का प्रयोग क्यों नहीं कर पा रहे— और स्वयं डॉ. उशुई इस प्रकार से उपचार कर सकते हैं या नहीं। डॉ. उशुई इन प्रश्नों का जवाब नहीं दे पाए, अत: उन्होंने जापान की रीति के मुताबिक अपने पद से त्यागपत्र दे दिया।

उन्होंने यह फैसला कर लिया कि जब तक विद्यार्थियों द्वारा उठाए गए प्रश्नों का जवाब नहीं मिल जाता तब तक वे क्रिश्चियन देशों में ईसाई मत का गहन अध्ययन करते रहेंगे।

अपनी इस खोज यात्रा के दौरान वे अमेरिका में शिकागो विश्वविद्यालय गए तथा सिद्धांत सैद्धांतिकी (आत्म-विद्या) के डॉक्टर बन गए। फिर भी ईसाई मत के धर्मग्रंथों में इन प्रश्नों का संतोषप्रद उत्तर नहीं मिल पाया। डॉ. उशुई उत्तर भारत में आए। यहाँ उन्हें धार्मिक साहित्य पढ़ने का अवसर मिला। डॉ. उशुई को मात्र जापानी, चीनी तथा अंग्रेजी भाषाओं की ही जानकारी नहीं थी अपितु वे संस्कृत भाषा के भी अच्छे ज्ञाता थे।

बाद में वह जापान लौट आए। वहाँ उन्होंने प्राचीन बौद्ध सूत्रों में संस्कृत के सूत्रों तथा प्रतीकों की खोज की। इन्हीं सूत्रों आदि में प्रश्नों के उत्तर नजर आ रहे थे। तब वह क्योटो के मठ में रह रहे थे। बौद्ध भिक्षु से बातचीत करने के बाद वह सोलह मील दूर पवित्र कुरीयामा नामक पर्वत पर चले गए। वहाँ एकांत में उन्होंने इक्कीस दिन तक कठोर तपस्या की। उनकी उस तपस्या का एकमात्र लक्ष्य चेतना के साथ

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri

संपर्क स्थापित करना था। उन्होंने सूत्रों तथा प्रतीकों के पीछे छिपे सत्य का पता लगाने के लिए संस्कृत प्रतीक भी लिख रखे थे।

पर्वत की चोटी पर पहुँचकर उन्होंने अपने सामने छोटे-छोटे इक्कीस पत्थर रख लिये। कैलेंडर का एक दिन बीत जाने के बाद एक पत्थर फेंक देते थे। वह सस्वर सूत्र पढ़ते हुए ध्यान लगाते थे। अंतिम दिन की सुबह तक कोई अद्‌भुत घटना नहीं हुई। अभी भी रात का अँधेरा था। तभी डॉ. उशुई को अपनी ओर तेजी से बढ़ती हुई कोई चमकीली रोशनी नजर आई। उन्होंने उठकर भागने की कोशिश की। परंतु कुछ सोचकर वह रुक गए। वह प्रकाश और अधिक फैलता गया। अंत में वह प्रकाश माथे के ठीक बीचोबीच (आज्ञाचक्र पर) आकर टकराया। यह त्रिनेत्र चक्र था। डॉ. उशुई को लगा कि उनकी मृत्यु की घड़ी आ गई है। उन्हें छोटे-छोटे नीले, गुलाबी तथा इंद्रधनुष के अन्य रंगों के लाखों बुलबुले दिखाई देने लगे। उन्हें काफी बड़े आकार में सफेद रोशनी दिखाई दी। तब उनकी आँखों के सामने चमकीला, सुनहरा प्रतीक बनने लगा, जो संस्कृत साहित्य में दिया गया था। वह धीरे से फुसफुसाए, 'हाँ, मुझे याद है।' और फिर वह बेहोश हो गए। यही रेकी विद्या का जन्म है।

जब डॉ. उशुई होश में आए तो सूरज निकल चुका था। यद्यपि उन्होंने पूरे इक्कीस दिन तक उपवास रखा था, फिर भी वे अपने भीतर एक अद्‌भुत शक्ति और ऊर्जा महसूस करके हैरान थे। वे पहाड़ी से नीचे उतरने लगे। भागते हुए उनके अँगूठे में ठोकर लग गई। अँगूठे से खून बहने लगा। उन्होंने हथेली से यह अँगूठा ढक लिया। यह देखकर वे अचंभित रह गए कि जैसे ही उन्होंने हथेली रखी, खून बहना बंद हो गया। थोड़ी देर में दर्द रुक गया। यही रेकी का पहला जादू था।

डॉ. उशुई को भूख लगी थी। वे एक सराय में गए, उन्होंने भरपेट जापानी नाश्ता माँगा। जो लोग जापानी नाश्ते के बारे में नहीं जानते, उन्हें यह बताना भी जरूरी है कि एक व्यक्ति के पूरे नाश्ते में से एक या दो दोस्त पेट भर नाश्ता कर सकते हैं। सराय के मालिक ने डॉ. उशुई के कपड़े और दाढ़ी देखकर यह जान लिया कि उन्होंने उपवास रखा है। इसलिए उसने नम्रतापूर्वक कहा कि वे सूप और कुछ हलका-फुलका नाश्ता ले लें। डॉ. उशुई ने मना कर दिया। उन्होंने पूरा जापानी नाश्ता किया और उन्हें कोई नुकसान नहीं हुआ। यह दूसरी चमत्कारिक घटना थी।

सराय के मालिक की पोती खाना परोस रही थी। उसे दाँत में बहुत दर्द था। मुँह में एक ओर सूजन स्पष्ट दिखाई दे रही थी। डॉ. उशुई ने उस बच्ची का इलाज करने की अनुमति माँगी। सराय का मालिक अब तक यह जान चुका था कि यह कोई साधारण व्यक्ति नहीं है। उसने डॉ. उशुई को इजाजत दे दी। जैसे ही डॉ. उशुई ने

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri

बच्ची के गाल पर हाथ रखा, दर्द हट गया तथा कुछ मिनट बाद सूजन भी दूर हो गई। यह रेकी का तीसरा चमत्कार था।

जब डॉ. उशुई मठ में लौटे तो उनका मित्र बौद्ध भिक्षु बिस्तर पर था। उसे गठिया रोग था। डॉ. उशुई उसके पास बैठ गए। उन्होंने दोनों हाथ मित्र के शरीर पर रखे। उनका मित्र धीरे-धीरे आराम महसूस करने लगा और कम समय में ही वह चलने-फिरने लगा।

डॉ. उशुई ने क्योटो के स्लम क्षेत्र के भिक्षुगृह में भिखारियों के बीच जाकर उनकी सेवा-शुश्रूषा करने का फैसला लिया। उन्होंने आश्रम में सात दिन गुजारे। वहाँ पर उन्होंने रोगों का इलाज किया। एक दिन उन्होंने ध्यान दिया कि जाने-पहचाने चेहरे बार-बार आते हैं। उन्होंने उन लोगों से बार-बार आने का कारण पूछा तो जवाब मिला कि गृहस्थ जीवन बिताने से भीख माँगना बेहतर है।

डॉ. उशुई को गहरा धक्का लगा। उन्हें पता था कि वे सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण बात भूल गए थे। वह बात यह थी कि इन भिखारियों को कृतज्ञता का पाठ पढ़ाया जाना चाहिए था। बाद में उन्होंने रेकी से जुड़ी सूक्तियाँ बनाईं। (देखें अध्याय 5)

थोड़े दिनों बाद डॉ. उशुई ने आश्रम छोड़ दिया। वे क्योटो लौट गए। यहाँ वे बहुत बड़ी मशाल जलाकर गली में खड़े हो गए। जब राहगीरों ने उनसे खड़े होने का कारण पूछा तो डॉ. उशुई ने बताया कि वे ऐसे लोगों को ढूँढ़ रहे हैं जो वास्तव में सत्य का प्रकाश देखना चाहते हैं, जो दलित हैं तथा जिन्हें सेवा-शुश्रूषा की जरूरत है। यह नए दौर की शुरुआत थी। उन्होंने घूम-घूमकर 'रेकी' के बारे में जानकारी दी।

डॉ. उशुई ने जब नश्वर देह का त्याग किया तब उन्हें क्योटो के मंदिर में दफना दिया गया था। कब्र पर लगे पत्थर पर उनकी पूरी जीवन गाथा खोदी गई है। कहा जाता है कि स्वयं जापान के सम्राट् ने उनकी कब्र पर जाकर श्रद्धांजलि अर्पित की थी।

डॉ. उशुई के बाद उनके निकट सहयोगी डॉ. हयाशी उनके उत्तराधिकारी बने। ये परंपरा में दूसरे रेकी ग्रैंड मास्टर थे। सन् 1940 तक वे टोकियो में रेकी क्लिनिक चलाते रहे। वहाँ पर गंभीर केस भी लिये जाते थे। विशेष गंभीर रोगी आने पर दिन-रात 'रेकी' से इलाज किया जाता था। एक बार में रोगी की अनेक चिकित्सकों द्वारा देखभाल की जाती थी। दूसरे विश्वयुद्ध के प्रभाव के कारण तथा 10 मई, 1941 को डॉ. हयाशी की मृत्यु के साथ ही इस क्षेत्र में आगे प्रगति लगभग रुक गई।

श्रीमती हवायो टकाटा डॉ. हयाशी की उत्तराधिकारिणी बनीं। सन् 1900 में हवाई द्वीप पर उनका जन्म हुआ था। उनके माता-पिता जापानी थे, पर उन्हें अमेरिका

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri

की नागरिकता प्राप्त थी। वह विधवा थीं। उनके दो छोटे-छोटे बच्चे थे और स्वयं गंभीर बीमारियों से ग्रस्त थीं। उसी दौरान उन्हें अंत:प्रेरणा मिली कि उन्हें जापान जाकर इलाज कराना चाहिए।

वह जापान पहुँचीं। वह वहाँ ऑपरेशन टेबल पर लेटी हुई थीं। उनका ऑपरेशन किया जाना था। तभी उन्हें यह महसूस हुआ कि ऑपरेशन करना जरूरी नहीं है। उन्होंने इलाज की अन्य पद्धतियों के बारे में डॉक्टर से पूछा। डॉक्टरों ने उन्हें डॉ. हयाशी के रेकी क्लिनिक में जाने की सलाह दी। यहाँ पर दो चिकित्सक रोज उनका रेकी विधि से इलाज करते थे। कुछ माह बाद वह पूर्णत: स्वस्थ हो गईं।

हवायो टकाटा एक वर्ष तक डॉ. हयाशी की शिष्या रहीं। फिर वह अपनी बेटियों के साथ हवाई लौट गईं। जब सन् 1938 में डॉ. हयाशी हवाई आए, उन्होंने टकाटा को रेकी मास्टर घोषित कर दिया। अनेक वर्षों तक वे हवाई में रहीं और उन्होंने लोगों का इलाज किया। जब वे आयु के सातवें दशक में थीं, उन्होंने रेकी मास्टर बनाने आरंभ कर दिए थे। 11 दिसंबर, 1980 को टकाटा इस दुनिया से चल बसीं। उनके पीछे अमेरिका और कनाडा में बाईस ग्रैंड मास्टर थे।

आज पूरे विश्व में साढ़े तीन-चार हजार रेकी मास्टर हैं। रेकी मास्टर ग्रुप ने रेकी विद्या पर पुस्तक भी प्रकाशित की है। इसमें पूरे विश्व के रेकी मास्टर्स के नाम और पते भी दिए गए हैं।

□

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri

: अध्याय-3 :

श्वास-निःश्वास की तकनीक

अब हम साँस लेने की तकनीक सीखेंगे। साँस लेने का व्यायाम करने से आपकी चिंतन शक्ति किसी निश्चित बिंदु पर केंद्रित होती है तथा आपका मन इधर-उधर नहीं भटकता। इसके साथ-साथ इससे एलर्जी, दमा, आधे सिर का दर्द, हृदय, फेफड़े, पेट, जिगर आदि से संबंधित अनेक रोगों का भी इलाज किया जा सकता है।

क्रिया I चार तक गिनती करते हुए आप नाक से नाभि तक गहरी साँस लें। जितना संभव हो, अपना पेट फुलाएँ। फिर 1...2...3...4 गिनते हुए रुक जाएँ।

क्रिया II 4 तक गिनती करते हुए श्वास रोकें।...1...2...3...4.

क्रिया III अब धीरे-धीरे 4 तक गिनते हुए मुँह के रास्ते से साँस छोड़ें। 1...2...3...4. साँस छोड़ते समय जितना हो सके, पेट सिकोड़ें।

क्रिया IV 4 तक गिनती करते हुए साँस रोके रखें।

जब तक तनाव मुक्त या उनींदापन महसूस न करने लगें तब तक ये क्रियाएँ दोहराते रहें।

अब होता क्या है?

जन्म से लेकर इस दुनिया को छोड़ने तक हम साँस लेते और छोड़ते हैं; परंतु हमें कोई यह नहीं सिखाता कि साँस कैसे ली जाती है। हम ऊपर-ही-ऊपर सतही तौर पर साँस लेते हैं, कभी भी गहरी साँस नहीं लेते। हमारे शरीर में वक्ष से लेकर धड़ तक हड्डियाँ नहीं होतीं, इस भाग में केवल पसलियाँ झूलती रहती हैं। ये पसलियाँ केवल हवा पर ही बनी रहती हैं। यदि आप सही ढंग से साँस नहीं लेते तो ये मुड़ना शुरू हो जाती हैं। आपने अनेक ऐसे वृद्ध लोग देखे होंगे जो वृद्धावस्था में झुक जाते हैं।

इससे बचने के लिए यह व्यायाम करते समय हमें तब तक गहरी साँस लेनी

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri

होगी जब तक हम यह महसूस नहीं करते कि साँस नाभि तक पहुँच गई है। यहाँ 4 गिनने तक साँस रोकें। तब धीरे-धीरे मुँह से साँस छोड़ें।

बारह बार सुबह, बारह बार दोपहर तथा बाहर बार शाम को यह क्रिया दोहराएँ। इससे आश्चर्यजनक अनुभूति होगी। उदाहरण के लिए, इससे साइनस, कफ और जुकाम, स्मरण शक्ति कम होना, सिरदर्द, आधे सिर का दर्द, बदन का दर्द, एलर्जी, दमे के दौरे जैसी बीमारियों का इलाज हो सकता है। इस व्यायाम से आप स्वयं बदलाव महसूस करेंगे। तो फिर यह व्यायाम अभी क्यों न शुरू किया जाए।

इस बात का ध्यान रखें कि जितनी बार बताया गया है उससे अधिक बार व्यायाम न करें। सही मात्रा में खुराक लेने से आप स्वस्थ रहते हैं, जबकि किसी भी दवा आदि की अधिक खुराक आपको नुकसान पहुँचाती है। इसलिए कृपया इस बारे में दिए गए निर्देशों का पालन करें।

टिप्पणी : हृदय रोगी यह व्यायाम न करें।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri

: अध्याय-4 :

प्रत्यक्ष ध्यानावस्था : सफेद प्रकाश का ध्यान लगाना

रेकी की प्रत्येक कक्षा में हम 'सफेद प्रकाश' का ध्यान लगाते हैं। ध्यानावस्था के दौरान हम इस विश्व को जीवन जीने का बेहतर स्थान बनाना चाहते हैं। इस दृष्टि से लाभकारी ऊर्जा के प्रवाह से पूरे विश्व में विद्यमान विकार दूर करने का प्रयास किया जाता है।

- जैसाकि पहले बताया गया है, श्वास का व्यायाम करें। (4 तक साँस लें, 4 तक रोकें, 4 तक बाहर छोड़ें और 4 तक फिर रोकें—यह क्रिया दोहराएँ)—केवल तीन बार या अधिक-से-अधिक चार बार व्यायाम करें। इसे हम भविष्य के रिकॉर्डों पर 'ध्यान केंद्रित करना' कहते हैं।
- अब साँस बाहर छोड़ते हुए मन की आँखों से 'सफेद गेंद' (टेनिस की गेंद के आकार में) देखें। कल्पना करें कि यह गेंद घूमने लगी है। मन की आँखों से आप 'तीसरी आँख' के पास भौंहों के बीच चक्र देखें। यह गेंद धीरे-धीरे घूम रही है और अब इसने गति पकड़ ली है। इस समय यह तेज, और तेज, बहुत तेज घूम रही है।
- जैसे-जैसे इसकी गति बढ़ने लगेगी, इस गेंद में से सफेद प्रकाश निकलने लगेगा। यह प्रकाश धुंध या कोहरे जैसा दिखाई देगा। यह सफेद प्रकाश इस गेंद को ढक लेगा। सबसे ज्यादा हैरानी तब होगी जब यह प्रकाश प्रवाहित होता हुआ आपको, फिर आपके कमरे के फर्नीचर को ढक लेगा। फिर यह पूरे कमरे में फैल जाएगा।
- अब यह प्रकाश दूसरे कमरों में भी फैलने लगेगा। रसोई, बाथरूम, स्टोर, बेडरूम तथा अन्य सभी कमरों से लेकर पूरे अपार्टमेंट तक प्रकाश फैल जाएगा। अब आपकी कल्पना शक्ति बढ़ने लगेगी। यह प्रकाश बालकनी

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri

के दरवाजों, खिड़कियों, मुख्य द्वार तक चला जाएगा। उसके बाद पूरी गली में फैल जाएगा। कल्पना करें कि पूरी इमारत में यह प्रकाश फैल गया है।

- सफेद प्रकाश की गति बढ़ती जा रही है। अब यह आपके पूरे इलाके में फैल गया है। पूरा कस्बा, फिर शहर इस प्रकाश से ढक गया है।
- अब यह प्रकाश आसपास के अन्य शहरों तक पहुँच गया है।
- सफेद प्रकाश पूरे राष्ट्र में फैला हुआ है। अब इसमें आसपास के देश तथा पूरा विश्व समा गया है।
- अब सफेद प्रकाश में मानसिक रूप से विकलांग सभी बच्चे भी समा गए हैं। सफेद प्रकाश में बच्चों में सुधार आ रहा है। ये बच्चे बेहतर, और बेहतर होते जा रहे हैं। यह प्रकाश सभी गर्भवती महिलाओं पर छाया हुआ है। ये महिलाएँ स्वस्थ बच्चों को सामान्य रूप में जन्म दे रही हैं। यह प्रकाश घातक जानलेवा बीमारियों, जैसे कैंसर और एड्स के रोगियों तक फैल गया है। वे लोग स्वस्थ होते जा रहे हैं।
- इस प्रकाश में इस पृथ्वी पर रह रहे कुपोषण के शिकार सभी बच्चे भी शामिल हैं। ये बच्चे खूब छककर खा रहे हैं। ये धीरे-धीरे स्वस्थ हो रहे हैं और इनके चेहरों पर मुसकान छा रही है। सभी कैदी बेहतर इनसान बन रहे हैं।
- दुनिया के बड़े-बड़े नेता सफेद प्रकाश के दायरे के नीचे शांति-समझौते पर हस्ताक्षर कर रहे हैं।
- सभी आतंकवादी अपने हथियार फेंककर समर्पण कर रहे हैं।
- कल्पना करें कि प्रत्येक प्राणी का मन मेल-जोल तथा प्रेमभाव से सराबोर है। सभी राजनीतिज्ञ बदल रहे हैं। वे मानव जाति के कल्याण के लिए प्रयत्नशील हैं। आप 'तीसरी आँख' (त्रिनेत्र) के चक्र के स्तर पर ही यह कल्पना करें।

जब चाहें, धीरे-धीरे वापस अपने कमरे में आ जाएँ, आँखें खोलें।

अब आप थोड़ा सा विश्राम करें।

आप पाँच मिनट तक आराम करें। इस बीच गरम चाय / कॉफी या ठंडा जूस ले सकते हैं।

□

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri

: अध्याय-5 :

रेकी के पाँच नियम

जब सभी भिखारी भिक्षुगृह में लौट आए, उस समय डॉ. उशुई बहुत दु:खी हुए थे। वे यह जान गए कि उन्होंने इन भिखारियों को 'कृतज्ञता' का पाठ नहीं सिखाया। इसलिए उन्होंने कुछ सूक्तियाँ बनाईं, जिनका अनुवाद नीचे दिया गया है। ये सूक्तियाँ आज 'रेकी के पाँच नियम' कहलाती हैं।

1. आज मैं सभी के प्रति कृतज्ञ रहूँगा / रहूँगी।
2. आज मैं कोई चिंता नहीं करूँगा / करूँगी।
3. आज मैं क्रोध नहीं करूँगा / करूँगी।
4. आज मैं ईमानदारी से रोजी-रोटी कमाऊँगा / कमाऊँगी।
5. आज मैं माता-पिता, गुरुजनों का आदर करूँगा / करूँगी।

1. आज मैं सभी के प्रति कृतज्ञ रहूँगा / रहूँगी

जब हम कृतज्ञ होकर जीते हैं, तब जीवन में समृद्धि आती है। जब हम निरंतर सभी के प्रति कृतज्ञता का भाव रखते हैं, जब हम 'प्राप्ति' के संबंध में नहीं बल्कि ज्ञान प्राप्ति के लिए आभारी होते हैं तथा अडिग विश्वास रखते हैं, तब समृद्धि खिंचकर चली आती है। समूहगत अचेतन अवस्था के साथ जुड़ने या चेतना के अभाव के कारण तथा हालात पर निर्भर होने के कारण हम वस्तुत: 'स्व' से, इस 'आत्म' से अलग रहते हैं। प्राचीन काल में प्रमुख दार्शनिक तथा धार्मिक व्यवस्थाओं की मूलभूत संकल्पना 'सर्व-संपन्नता' या 'सर्वजन की तृप्ति' थी। यह सिखाया जाता था कि स्वयं को समझना परमात्मा को समझना है। गहराई में इससे भय को प्रेम में, अज्ञान को ज्ञान में तथा अभाव को समृद्धि में बदला जा सकता है।

जीसस ने कहा था, ''जैसा देखोगे, वैसा ही बनोगे।'' अर्थात् यदि आप केवल अपने अभावों के बारे में सोचते रहते हैं, तो आप वस्तुत: अभावग्रस्त ही रहेंगे। लेकिन यदि आप अपने चारों ओर विद्यमान अपार समृद्धि पर ध्यान देंगे और इस समृद्धि के लिए बराबर एहसानमंद रहेंगे तो आपका जीवन निरंतर समृद्ध होता जाएगा। यही नहीं

S.P.S. Library
CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri

बल्कि सुख-समृद्धि में बढ़ोतरी भी होगी। हमारी पृथ्वी पर किसी भी प्रकार की कमी नहीं है। ''सकल पदारथ हैं जग माहिं।'' मनुष्य के लालच की तो बात ही क्या, अभाव के भ्रम और भय के कारण ही सभी को एक समान सुख नहीं मिल पाते। इसी वजह से, हम डरे-डरे भी रहते हैं।

कृतज्ञ (एहसानमंद) व्यक्ति होने का तात्पर्य है कि हम अपने अस्तित्व का सार तत्त्व जानें, यह तत्त्व सभी में एक है। यह हमारा भ्रम है कि हम परम सत्ता से अलग हैं। इसके अलावा, हम स्वयं में इतने समर्थ हों कि इन सुखों का भोग कर सकें। यदि अवचेतन में, अनजाने में हम यह सोचते हैं कि हम इस ब्रह्मांड के सभी सुख-वैभव नहीं पा सकते तो हमारी ओर प्रवाहित सुख-समृद्धि का रुख भी बदल जाएगा। अनेक लोग यह सोचते हैं कि वे अंतर्निहित परम तत्त्व से अलग हैं। इस अलगाव की भावना से ऐसे लोग भी वस्तुत: सफलता नहीं पा सकते जो पूरे ब्रह्मांड के साथ मेल-मिलाप से रहना चाहते हैं। जबकि इस सफलता पर उनका पूरा हक होता है। इसलिए हर इनसान में यह गुण होना चाहिए कि वह स्वयं को परम तत्त्व से अलग न समझे।

अधिकांश मामलों में जिस माध्यम (चैनल) से सामान्य रूप में समृद्धि तथा तादात्म्य प्रवाहित होता है, वह या तो पूर्णरूप से परिपक्व / विकसित नहीं होता या फिर गतिहीन हो चुका होता है। तब ऐसे माध्यमों को प्राकृतिक प्रकार्य क्षमता प्रदान करने के लिए सार्वभौमिक जीवन की ऊर्जा इस्तेमाल की जानी चाहिए। यदि एक बार इस प्रकार का संबंध स्थापित हो जाता है तो सफलता और समृद्धि भी मिलती है। इस असीम परम सत्ता की छत्रच्छाया में हर क्रिया कारण की परिणति होती है। यही पूर्ण सफलता है। अधिकांश लोग अपना यह ध्येय तय नहीं कर पाते, इसका प्रमुख कारण यही है कि लोग इस सत्ता के साथ जुड़ नहीं पाते या इससे विमुख रहते हैं।

2. आज मैं चिंता नहीं करूँगा / करूँगी

'चिंता' करने का अर्थ यह है कि हम उस दिव्य शक्ति या सार्वभौमिक सत्ता को भूल जाते हैं। यदि हम वास्तव में अपने भीतर विद्यमान परम सत्ता के दिशा निर्देशन के अनुकूल रहते हैं तथा प्रतिदिन अपनी सर्वोत्तम योग्यता के साथ जीते हैं, तो हम इस तथ्य से अवगत हो जाते हैं कि हमने अपनी सामर्थ्य के अनुसार कार्य किया है। शेष उस सार्वभौमिक जीवन सत्ता पर छोड़ दिया है। चिंता ऐसा विचार पैटर्न है, जो 'सार्वभौमिक जीवन शक्ति' की चेतना से पृथक् होने का परिणाम है। अतीत के बारे में सोचना व्यर्थ है। हमें याद रखना चाहिए कि प्रत्येक व्यक्ति (इसमें हम भी शामिल हैं) जीवन की हर स्थिति में भरसक प्रयास करता है। वह किसी भी क्षण मिले ज्ञान या इच्छा के अनुसार कर्म करता है। हम अपनी परिस्थितियों का परिणाम

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri

हैं तथा तदनुसार लक्ष्य तक पहुँचने की ओर प्रवृत्त होते हैं। यदि हम अपने अतीत में किए गए कार्यों पर खेद प्रकट करते हैं, यह अनुभव करते हैं कि हमने अपने संसाधनों के अनुसार प्रतिक्रिया की है, तो हमें इससे मिले सबक सीखने के लिए आभारी होना चाहिए तथा फिर आगे बढ़ना चाहिए। इसी के साथ यह भी महसूस करना चाहिए कि अतीत में हमारे साथ अन्य लोगों ने अपनी परिस्थितियों के परिणामस्वरूप ही कोई अन्याय किया है। तब हम उनके लिए मंगल कामना करते हैं और आशा करते हैं कि उन्होंने भी अपने कर्मों से कुछ सीखा होगा।

भविष्य के बारे में चिंता करना बेकार है। कहा जाता है कि 'जीवन से हमेशा 'शुभ' की आशा रखें। जब आपको कुछ मिलता है, जिसकी आपने कभी आशा भी नहीं की थी तो यह स्वीकार करें कि वर्तमान समय आपके लिए सर्वोत्तम है।' यहाँ तक कि नकारात्मक दिखाई देनेवाली घटना भी व्यक्ति को नया सबक सिखाती है। हमारे अनुभव अवचेतन स्तर पर कुछ नया सीखने के लिए ऐसी स्थिति के सर्जन में सहायता करते हैं। इस प्रकार से, जब आपके साथ ऐसा कुछ हो तो कृतज्ञता का भाव लाएँ, स्वयं को स्वतंत्र महसूस करें तथा आगे बढ़ें। परम तत्त्व के प्रति समर्पित हों तथा जीवन में काल के साथ हस्तक्षेप करने का प्रयास न करें। यह जान लें कि तब तक हमारी पूर्णता इन घटनाओं के समकालिक होती है जब तक पदार्थों की योजना में हम स्वयं पूर्ण होते हैं। विचार के अतार्किक पैटर्न का परिणाम चिंताएँ हैं, जिनसे सीमाएँ खड़ी होती हैं तथा चेतना से अलगाव उत्पन्न होता है।

हमें उच्चतर आत्म-भाव के प्रति समर्पित होकर स्वयं को चिंताओं से मुक्त करना चाहिए।

3. आज मैं क्रोध नहीं करूँगा / करूँगी

वस्तुत: क्रोध अनावश्यक भावना है। अधिकांश बेकार प्रतिक्रियामूलक भावनाओं के समान इस भावना की जड़ें भी सार्वभौमिक चेतना से अलग हो जाने पर उत्पन्न अपराधबोध में निहित हैं। क्रोध भाव आत्मनियंत्रण या संयम से परे रहने की इच्छा है। यह स्थिति नियंत्रणहीनता की भावना से उत्पन्न होती है। वस्तुत: यह दिव्य शक्ति या सार्वभौम जीवन के लक्ष्य के समकालिक होती है। अनेक लोग अपने जीवन की दिशा की लगाम अपने अहं भाव को थमा देते हैं। ऐसा करते समय वे अंतरात्मा की उपेक्षा कर देते हैं। यदि वे लोग ऐसा न करें तो व्यक्तियों के जीवन में प्राकृतिक रूप से एकात्म भाव प्रवाहित हो। अनुपयुक्त इच्छाओं तथा आकांक्षाओं से प्रभावित 'अहं' भाव के कारण हम अकथनीय दु:खों का शिकार होते हैं।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri

जब हमारी इच्छाएँ जीवन के 'शुभ' पर हावी हो जाती हैं तब हम क्रोधित ही जाते हैं, क्योंकि किसी वजह से हम अपनी आवश्यकताओं एवं इच्छाओं के अनुरूप नहीं रह पाते। तब हम यह भूल जाते हैं कि हम जो कुछ अपने परिवेश से प्राप्त कर रहे हैं, वह सब प्रतिच्छाया है। प्रत्येक विचार किसी 'हेतु' का कारण होता है— और जब हम कम-से-कम आशा रखते हैं तब कोई प्रभाव सामने आता है। वस्तुत: प्रत्येक स्थिति प्रतिच्छाया है। यह हमारे द्वारा सृजित 'हेतु' और कोई प्रभाव का प्रत्यक्ष प्रतिबिंब है। हमारे दुर्गुणों को उत्प्रेरित करनेवाले वस्तुत: मात्र हमारे क्रोध का कारण नहीं होते हैं; वे लोग भी समान रूप से सीखते हैं। हमें परस्पर कुछ सबक सीखने की आवश्यकता होती है। जब हमें कोई गुस्सा करने के लिए उकसाता है तब हमें क्रोध पर नियंत्रण रखने का प्रयास करना चाहिए। हमें दूसरों के प्रति तथा स्वयं के संबंध में अपनी प्रतिक्रियाओं को ध्यान से देखकर इस भाव को रोकने या समाप्त करने का प्रयास करना चाहिए। हमें कृतज्ञ होना चाहिए कि हमें अपनी कमियों का पता लगाने का मौका मिला, क्योंकि इस कृतज्ञता के भाव से ही उन्नति होती है।

अंतत: यदि हम गुस्सा करते हैं तो हमारे मन में क्रोध के लिए अपराधबोध नहीं आना चाहिए। पीढ़ी-दर-पीढ़ी यह भाव हमारे व्यक्तित्व में आता है, इसलिए जब अन्य लोगों द्वारा गुस्सा दिलाया जाता है तो एकदम उस समय शांत रहना कठिन होता है। इसके अलावा बेहतर बनने के लिए हमारी कुछ कामनाएँ होती हैं— और जब हमारे मन-मुताबिक घटित नहीं होता तब हम अपने ही संकुचित नजरिए से छोटी-छोटी घटनाओं को देखते हैं।

वेदना पहुँचानेवाली / दु:खदायी भावनाओं के कारण हम गुस्से में चिल्ला उठते हैं। अपनी पुरानी गुस्से से भरी टेप को दोबारा चलाने का प्रयास करते समय हमें अपनी भावनाओं को शांत कर देना चाहिए तथा गुस्से को मन में दबाना चाहिए। हमें शांत होकर अपनी यह प्रतिक्रिया व्यक्त कर देनी चाहिए कि उस व्यक्ति की प्रतिकूल टिप्पणी से कितनी ठेस पहुँची है। यदि दूसरा व्यक्ति फिर भी अड़ा रहता है तो बुद्धिमत्ता इसीमें है कि उसे उसके हाल,पर छोड़ दें और कोई प्रतिक्रिया व्यक्त न करके अपनी शक्ति बटोरें। किसी भी घटना के प्रारंभ में हम कोई प्रतिक्रिया व्यक्त न करें बल्कि प्रेमभाव प्रकट करें। मुसकराते समय गुस्सा करना बहुत कठिन होता है। लेकिन जब हम मुसकराते हैं तब दूसरा व्यक्ति भी अनुकूल प्रतिक्रिया व्यक्त करेगा।

अंतत:, गुस्सा ऐसी नकारात्मक ऊर्जा है जिससे शरीर में रोग उत्पन्न होते हैं। हमें रचनात्मक दृष्टि से इस ऊर्जा को रूपांतरित करना सीखना चाहिए। केवल आज, मुझे गुस्सा नहीं करना, कृतज्ञ रहना है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri

4. आज मैं ईमानदारी से रोजी-रोटी कमाऊँगा / कमाऊँगी

एकात्म भाव से जीवन जीने के लिए अत्यधिक महत्त्वपूर्ण पक्ष अपने साथ ईमानदारी बरतना है। अपने प्रति ईमानदार होने का अर्थ सभी पदार्थों में व्याप्त सत्य का सामना करना है। अधिकांश लोग उस समय कल्पना लोक में ही खोए रहते हैं, जब उनका यथार्थ से सामना होता है। जब हम यथार्थ के धरातल की सच्चाई से मुँह फेर लेते हैं तब हम अव्यवस्थित हो जाते हैं। कभी-कभी इस विश्व के साथ क्रिया-व्यापार करते समय सत्य की राह पर चलना कठिन हो जाता है; परंतु यदि हम गहराई से देखें, अपने व्यवहार को समझें और अपने जीवन से जुड़ी विविध परिस्थितियों एवं व्यक्तियों के प्रयोजनों का पता लगाएँ तो हमारे मन में सभी व्यक्तियों के लिए करुणा भाव उत्पन्न होगा।

विश्वास का अर्थ परम आत्म-लक्ष्य (प्रयोजन) से जुड़ना है। सत्य के साथ जीवन जीना सबसे सरल है, सबसे कम जटिल है। सत्य स्पष्टता का मूल है। जब हम ईमानदारी से जीवन का सामना करते हैं तब हम उन बातों को स्पष्ट रूप से जान सकते हैं, जो हमें सीखनी हैं। कम प्रयास करते हुए हम ये पाठ आसानी से सीख सकते हैं। मिथ्या जाल में जीवन बिताना अधिक जटिल है। मिथ्या जाल हमें 'सत्य' की ओर जाने से रोक देता है। इसी वजह से हमें अपना रास्ता ढूँढ़ने में कठिनाई आती है।

यदि हम अपने प्रति ईमानदार हैं तो हम दूसरों के प्रति भी ईमानदार होंगे। तब यदि बड़ी आसानी से हम दूसरों के प्रति वैसे ही ईमानदार होंगे जैसे हम अपना कार्य ईमानदारी से करते हैं तो उस परम तत्त्व के प्रति सत्यनिष्ठ होंगे। सत्य हमारे मन में दूसरों के प्रति, स्वयं के प्रति प्रेमभाव रखने के लिए प्रेरित करता है। इससे हमारे जीवन में समरसता आती है। इसलिए केवल आज हमें प्रेमपूर्वक ईमानदारी से कार्य करना है, सत्यनिष्ठ जीवन जीना है।

5. आज मैं प्रत्येक मनुष्य के प्रति करुणा, प्रेम और आदरभाव रखूँगा / रखूँगी

वास्तव में हम सब एक ही स्रोत से उत्पन्न हुए हैं। यह स्पष्ट है कि जीवन के सभी रूप परस्पर आश्रित हैं। पृथ्वी पर हाल ही में हुए विनाशकारी परिवर्तनों से यह तथ्य सामने आया है। ये परिवर्तन मनुष्य की नाजुक पारस्थितिकीय संतुलन के प्रति संवेदनशून्यता का परिणाम हैं। पृथ्वी पर जीवित रहने के लिए हमें इस बात का एहसास करा रहा है कि प्रकृति पर नियंत्रण रखने के लिए आत्मकेंद्रित प्रवृत्ति को छोड़ना होगा तथा सभी प्राणियों के प्रति प्रेम और आदरभाव रखना होगा।

भौतिकी के अध्ययन से हम अब जान चुके हैं कि हम सभी एक ही स्रोत से

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri

उत्पन्न समष्टिगत ऊर्जा हैं। यहाँ पर कोई ठोस पदार्थ नहीं बल्कि स्पंदन-कंपन के विभिन्न स्तर हैं। पदार्थों के सभी रूप विभिन्न ऊर्जा स्तरों पर स्पंदित होते हैं। ये सभी परस्पर आश्रित हैं, क्योंकि इनके बीच कोई ठोस बाधा नहीं है। इस प्रकार से जब हम सभी विभिन्न पक्षों को स्वीकार करते हैं तब इसका दूसरों पर भी प्रभाव पड़ता है। इसी प्रकार से जब हम दूसरों को स्वीकार करते हैं तो हम स्वयं के भीतर उनकी प्रतिच्छाया देखते हैं। परिणामस्वरूप स्वयं या दूसरों पर प्रवर्तित सकारात्मक ऊर्जा इस ग्रह के समस्त प्राणियों का इलाज करने में मदद देती है। प्रत्येक व्यक्ति, पशु, पेड़-पौधे तथा खनिज पदार्थ 'संपूर्णता' में शामिल हैं। दूसरों के प्रति प्रेम तथा आदरभाव रखने का अर्थ स्वयं तथा धरती माँ के प्रति प्रेम एवं आदरभाव रखना है। इसलिए केवल आज मैं हर प्राणी के प्रति प्रेम और आदरभाव रखूँगा / रखूँगी।

□

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri

: अध्याय-6 :

जीवन जीने की कला*

प्रत्येक व्यक्ति शांति और सामंजस्य चाहता है, क्योंकि जीवन में इन्हींका अभाव होता है। समय-समय पर हम सभी गुस्सा, चिड़चिड़ापन, असंगति तथा पीड़ा का अनुभव करते हैं। जब कोई व्यक्ति क्रोधित होता है तो यह अपने इस कष्ट को स्वयं तक सीमित नहीं रखता है बल्कि यह अन्य लोगों को भी परेशान करता है। यह क्रोध-झुँझलाहट उस व्यक्ति के चारों ओर वातावरण में फैल जाती है। जो कोई भी ऐसे व्यक्ति के संपर्क में आता है, वह भी चिड़चिड़ा होकर क्रोधित हो जाता है। निश्चय ही यह जीने का सही तरीका नहीं है।

हमारा कर्तव्य है कि हम स्वयं के भीतर शांति लाएँ और अन्य लोगों को भी शांति प्रदान करें। मनुष्य सामाजिक प्राणी है। उसे समाज में ही अन्य लोगों के साथ मिल-जुलकर रहना है। प्रश्न उठता है— वह शांतिपूर्वक कैसे रह सकता है? हम दूसरों के साथ तालमेल कैसे बैठा सकते हैं, जिससे अन्य लोग भी शांतिपूर्वक जीवन बिता सकें?

जब किसी व्यक्ति को गुस्सा आता है तब उसे क्रोध के मूल कारण का पता लगाना चाहिए। यदि कोई इस समस्या का पता लगा लेता है तो शीघ्र ही यह स्पष्ट हो जाएगा कि जब भी हमारे मन में कोई दूषित या नकारात्मक भाव उत्पन्न होता है तो हमें गुस्सा आने लगता है। एक ओर मन-मस्तिष्क में नकारात्मकता, मानसिक दूषण या अशुद्धि तथा दूसरी ओर शांति एवं समरसता— दोनों एक साथ नहीं रह सकते।

नकारात्मकता कैसे उत्पन्न होती है? जब हम यह देखते हैं कि कोई हमारी इच्छानुसार कार्य नहीं कर रहा तो नाखुश हो जाते हैं। जब अवांछित घटनाएँ होती हैं तो हमारे भीतर तनाव उत्पन्न होने लगता है। जैसा हम चाहते हैं वैसा होने में रुकावट आती है तब भी मन के भीतर तनाव उत्पन्न होता है। हम मन के भीतर ग्रंथियाँ पालने

---

* विपश्यना साधना पर डी.एन. गोयनका द्वारा दिया गया भाषण।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri

लगते हैं। जीवन भर अवांछित घटनाएँ घटित होती जाती हैं, वांछनीय घटनाएँ हो भी सकती हैं, नहीं भी हो सकती हैं और यह प्रतिक्रिया— मनोग्रंथियाँ पालने की प्रक्रिया समूची मानसिक एवं शारीरिक संरचना को इतना अधिक तनावपूर्ण बना देती है, विकार से परिपूर्ण कर देती है कि जीवन में कष्ट-ही-कष्ट आ जाते हैं।

अब इस समस्या को सुलझाने का तरीका चीजों को इस प्रकार से व्यवस्थित करना है कि जीवन में कुछ अवांछित घटित ही न हो, हर घटना ठीक हमारी इच्छानुसार घटित हो। हमें ऐसी शक्ति विकसित करनी है, या अन्य व्यक्ति के पास इतनी शक्ति होनी चाहिए कि वह हमारी सहायता कर सके तथा यह भी बताए कि जो हम चाहते हैं वही घटित हो रहा है। परंतु यह संभव नहीं है। इस दुनिया में ऐसा कोई व्यक्ति नहीं है, जिसकी सभी इच्छाएँ हमेशा पूरी होती हैं; जिसके जीवन में उसकी इच्छानुसार घटित होता हो, जहाँ कोई अवांछित घटना न होती हो। हमारी कामनाओं तथा आकांक्षाओं के प्रतिकूल कुछ-न-कुछ घटित होता रहता है। तब, ऐसी अनचाही घटनाओं के बावजूद हम समझदारी से प्रतिक्रिया कर सकते हैं। हम तनाव कैसे दूर कर सकते हैं? हम शांत तथा मिलनसार कैसे रह सकते हैं?

भारत में ऋषि-मुनि तथा अन्य देशों के संत पुरुष इस समस्या का अध्ययन कर चुके हैं और उन्होंने इसका समाधान भी निकाला है। यदि कुछ अनचाहा घटित हो और गुस्सा, भय या कोई नकारात्मक भाव उत्पन्न होने लगे तो यथाशीघ्र हमें अपना ध्यान हटाने का प्रयास करना चाहिए। आप उसी समय उठें, पानी का गिलास लें और गटागट पी जाएँ। आपका गुस्सा नहीं बढ़ेगा। आप अपने गुस्से पर काबू पा लेंगे। या 1, 2, 3, 4, 5... गिनती गिनना शुरू कर दें। अथवा कोई शब्द, उक्ति या भगवान् का नाम, मंत्र दोहराएँ, ताकि आपका ध्यान दूसरी ओर हट जाए और आप गुस्से से बाहर आ सकें।

यह समाधान वास्तव में उपयोगी है। कहा जाता है कि जब भी आपको गुस्सा आए, आप गड्ढा खोदकर पेड़ लगाएँ या कोई रोचक पुस्तक पढ़ने लगें, अथवा संगीत या नृत्य में डूब जाएँ, अथवा किसी जिमखाने में चले जाएँ, या मुक्केबाजी (बॉक्सिंग) का अभ्यास करने लगें। अपनी जींस धोने लगें। गुस्से का कारण लिखें और कागज के छोटे-छोटे टुकड़े करके अपना गुस्सा दूर करें या किसी तालवाद्य, ड्रम, तबला आदि पर रियाज करें। अपने गुस्से की ऊर्जा को किसी ठोस रचनात्मक तरीके से इस्तेमाल करें। इसका अभ्यास करें, मन-मस्तिष्क गुस्से से मुक्त हो जाएगा।

वस्तुतः यह समाधान चेतन स्तर पर ही व्यवहार्य है। ध्यान बँटाकर व्यक्ति नकारात्मकता को अवचेतन स्तर की गहराइयों में पहुँचा देते हैं। इस अवचेतन स्तर पर

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri

दूषित भाव उत्पन्न होकर बढ़ते रहते हैं। सतही तौर पर शांति तथा मेल-जोल की परत दिखाई देती है, परंतु मन की गहराई में दबी हुई नकारात्मकता का लावा सोया रहता है, जो देर-सबेर तीव्र गति से ज्वालामुखी के रूप में फूटता है।

अंतर्मन के सत्य के अन्वेषकों ने इससे भी आगे शोध कार्य किया। उन्होंने अपने भीतर मन और पदार्थ की वास्तविकता का अनुभव किया। यह पहचाना कि अपने ध्यान को हटाना समस्या से भागना है। पलायन समस्या का हल नहीं है। हर व्यक्ति को समस्या का सामना करना चाहिए। जब कभी मन में नकारात्मकता उभरे, केवल इसे गौर से देखें, इसका सामना करें। जैसे ही आप मानसिक दूषण पर ध्यान देना शुरू करेंगे, इसका वेग कम होने लगेगा। धीरे-धीरे क्रोध शांत होते हुए खत्म हो जाएगा। कहीं अवचेतन में नकारात्मकता के भाव का पहुँच जाना समस्या का हल नहीं है। शारीरिक या मुखरित क्रिया में इसकी अभिव्यक्ति से अन्य समस्याएँ खड़ी हो जाएँगी। परंतु यदि कोई मात्र इनपर ध्यान देता है, तब दूषण समाप्त हो जाएगा, नकारात्मक भाव दूर हो जाएगा।

सुनने में यह सबकुछ बहुत अच्छा लगता है; परंतु व्यवहार में क्या ऐसा हो सकता है? क्या आम आदमी के लिए इस स्थिति का सामना करना आसान है? जब गुस्सा आता है, यह इतनी तेजी से हमें अपने वश में कर लेता है कि हम इसपर तनिक भी ध्यान नहीं देते। जब हमारे ऊपर गुस्सा हावी होता है, हम शारीरिक या मौखिक रूप से कुछ ऐसी क्रियाएँ करते हैं, जो हमारे लिए तथा दूसरों के लिए हानिकारक होती हैं। बाद में, जब गुस्सा शांत हो जाता है, हम रोते-चिल्लाते हैं, माफी माँगते हैं; लेकिन तब इसका कोई मतलब नहीं रह जाता, क्योंकि भविष्य में ये क्रियाएँ पुनः होंगी।

कठिनाई यह है कि जब मानसिक दूषण होता है तब मुझे पता नहीं चलता। यह अवचेतन मन की गहराई में पनपता है। जब यह चेतन स्तर पर आता है तब इतना अधिक उग्र होकर छा जाता है कि मैं इसपर ध्यान ही नहीं दे पाता।

तब, ऐसी स्थिति में मुझे निजी सचिव रखना होगा जो मुझे गुस्सा आने पर याद दिलाए—'देखिए, आप गुस्सा कर रहे हैं।' चूँकि मुझे नहीं पता कि कब गुस्सा आएगा, इसलिए मुझे आठ-आठ घंटे की शिफ्टों के लिए तीन सचिव रखने होंगे।

इसके अलावा जब मेरा सचिव याद दिलाएगा कि मुझे गुस्सा आ रहा है, तब मैं उसे थप्पड़ मारते हुए कहूँगा, 'क्या मैं तुम्हें सबक सिखाने के लिए तनख्वाह देता हूँ!' मुझपर गुस्सा इतना अधिक हावी हो जाएगा कि मैं नेक सलाह पर भी ध्यान नहीं दूँगा।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri

या फिर मैं सज्जन व्यक्ति के समान व्यवहार करूँगा। मैं उसे बताऊँगा कि मैं अब अपने गुस्से पर ध्यान दूँगा। जब मैं आँखें बंद कर लेता हूँ तब गुस्से का कारण मेरे मन-मस्तिष्क में उभरकर सामने आएगा। वह घटना भी सामने आ जाएगी, जिसके कारण गुस्सा आया था। लेकिन इसका अर्थ है कि मैं गुस्से पर ध्यान नहीं दे रहा बल्कि अपने भावों तथा 'स्व' को उत्प्रेरित कर रहा हूँ। यह आग में घी का काम करेगा। वस्तुत: अमूर्त नकारात्मकता, अमूर्त भाव पर ध्यान देना तथा उस बाह्य वस्तु से अलग होना बहुत कठिन है जिसके कारण हम इन भावों से ग्रस्त हो जाते हैं।

परंतु जिसने उस परम सत्य को जान लिया है उसे वास्तव में समाधान भी मिल गया है। उसे यह पता लग जाता है कि जब कभी मन में दूषण होता है तब शारीरिक स्तर पर दो बातें होती हैं। हमारी साँस की सामान्य लय टूटने लगती है। जब कभी मन में नकारात्मक भाव आता है, हम तेजी से साँस लेना शुरू कर देते हैं। यह ऐसी वास्तविकता है जिसका प्रत्येक व्यक्ति अनुभव करता है। सूक्ष्म स्तर पर शरीर के भीतर कुछ जैव रासायनिक प्रतिक्रियाएँ होने लगती हैं तथा हम उत्तेजित हो उठते हैं।

यह व्यावहारिक समाधान है। सामान्य व्यक्ति अमूर्त दूषण, भय, गुस्सा या भावावेग पर ध्यान नहीं दे सकता। परंतु समुचित प्रशिक्षण एवं अभ्यास से श्वास लेने की प्रक्रिया तथा उत्तेजना पर ध्यान देना आसान हो जाता है। इससे तेज चल रही साँस तथा उत्तेजना को कम किया जा सकता है। ये दोनों लक्षण मानसिक दूषण से संबंधित हैं।

साँस लेने तथा उत्तेजना पर ध्यान देने से दो प्रकार से सहायता मिलेगी। पहले, ये दोनों मेरे निजी सचिव हैं। जैसे मन में दूषण क्रिया होगी, मेरी साँस की लय टूट जाएगी। इससे स्पष्ट संकेत मिलेगा कि कुछ गलत हो रहा है। मैं अपनी साँस को थप्पड़ नहीं मार सकता, मुझे इस चेतावनी को स्वीकार करना होगा। दूसरे, उत्तेजना से पता चल जाएगा— कुछ गलत हो गया है। मुझे यह बात माननी पड़ेगी। तब चौकन्ना होकर मैं साँस लेने की प्रक्रिया तथा उत्तेजना पर ध्यान दूँगा। मुझे जल्दी से पता चल जाएगा कि मानसिक दूषण हो रहा है।

मानसिक-शारीरिक घटनाचक्र एक सिक्के के दो पहलू हैं। एक तरफ हमारे मन में विचार या भाव उत्पन्न होते हैं, दूसरी ओर शरीर में तेजी से साँस लेने तथा उत्तेजना की क्रिया होती है। चेतन या अवचेतन मन का कोई भी विचार, भाव या मानसिक दूषण उसी क्षण साँस तथा उत्तेजना में प्रकट होने लगता है। इस प्रकार से, साँस लेने की क्रिया एवं उत्तेजना पर ध्यान देकर आप अप्रत्यक्ष रूप से मानसिक दूषण पर ध्यान देते हैं। समस्या से भागने की बजाय आप वास्तविकता का सामना कर रहे

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri

हैं। पहले के समान यह हमपर हावी नहीं होगा। यदि आप अडिग रहते हैं तो दूषण एकदम गायब हो जाएगा। आप शांत तथा प्रसन्नचित्त रहेंगे।

इस प्रकार से, आत्म-अवलोकन की तकनीक वास्तविकता को दो पक्षों में उजागर करती है— आंतरिक तथा बाह्य। पहले हम हमेशा खुली आँखों से बाहर देखते थे। अंतर्मन के सत्य को नहीं देख पाते थे। कोई व्यक्ति हमेशा कष्टों का कारण बाहर ढूँढ़ता है, हमेशा बाह्य जगत् पर आरोप लगाता है, उसे बदलने का प्रयास करता है। अंतर्मन की सच्चाई से अनजान वह कभी नहीं समझ पाता कि कष्टों का कारण हमारी इन अंध-प्रतिक्रियाओं में निहित है।

अब प्रशिक्षण से आप सिक्के का दूसरा पहलू भी देख सकते हैं। आप जानते हैं कि आपके भीतर क्या हो रहा है? आप मन का संतुलन खोए बिना उत्तेजना पर ध्यान देना सीख जाते हैं। आप प्रतिक्रिया नहीं करते, कष्टों को नहीं बढ़ाते; इसकी बजाय इस दूषण को समाप्त कर देते हैं।

धीरे-धीरे निरंतर अभ्यास से आप जान जाएँगे कि आप नकारात्मक भाव या दूषण से मुक्त हैं। आप अधिक शुद्ध होते जा रहे हैं। आपका मन प्यार से सराबोर है। इसमें दूसरों के प्रति करुणा भाव है। आपका जीवन सफलता और खुशी से भरपूर है। आपमें किसी भी स्थिति का सामना करने का धैर्य है।

मैं यह जानता हूँ कि आपका संतुलित मन स्वयं में ही शांत होने के साथ-साथ दूसरों को भी शांति प्रदान करने में मदद करेगा। आपके चारों ओर का माहौल भी शांत होगा।

ऐसे माहौल में व्यक्ति समाज में अधिक प्रभावशाली बनता जाता है। क्रोध में केवल विनाश निहित है। शांति एवं धैर्य से आप समाज में रचनात्मक और प्रभावी परिवर्तन ला पाएँगे।

□

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri

: अध्याय-7 :

रेकी एलायंस

11 दिसंबर, 1980 को ग्रैंड मास्टर श्रीमती हवायो टकाटा की मृत्यु से पहले श्रीमती टकाटा और अन्य रेकी मास्टर्स ने अगस्त 1980 में 'अमेरिकन रेकी एसोसिएशन' की स्थापना की। इसे रेकी विद्या सिखाने का कार्य आयोजित तथा समन्वित करना था।

आज 'रेकी' के दो संगठन हैं। दोनों संगठन संयुक्त राज्य अमेरिका में कार्य कर रहे हैं। एक संगठन का नाम 'अमेरिकन इंटरनेशनल रेकी एसोसिएशन इनकारपोरेशन (ए.आई.आर.ए., अब इसे टी.आर.टी.ए.आई. नाम से जाना जाता है) तथा दूसरे संगठन का नाम 'रेकी एलायंस' है।

1981 में फिलिस ली फ्यूरोमोटो (श्रीमती हवायो टकाटा की नातिन) ने रेकी एलायंस की स्थापना की थी। इसमें ओपन एसोसिएशन के रूप में बाईस रेकी मास्टर्स शामिल थे। 1981 में सेवार्थ संस्था के रूप में संयुक्त राज्य अमेरिका में यह एलायंस पंजीकृत की गई थी। फिलिस ली फ्यूरोमोटो इसकी ग्रैंड मास्टर थी। 1987 के आरंभ में लगभग सौ रेकी मास्टर इस एलायंस के सदस्य थे। कुछ मास्टर यूरोप में ही रहे थे। हवायो टकाटा द्वारा प्रशिक्षित अधिकांश मास्टर इस संगठन के सदस्य थे। इस एलायंस के पास रेकी विद्या के प्रसार में आध्यात्मिक दृष्टिकोण के साथ-साथ सिखाने की पारंपरिक तकनीक है। एलायंस मानता है कि सत्य का वास उदार एवं दूसरों को अपनाने के लिए सदा तत्पर हृदयों में होता है। इस संगठन के अनुयायी प्रचार में विश्वास नहीं रखते।

'अमेरिकन इंटरनेशनल रेकी एसोसिएशन इनकारपोरेशन' की 1982 में डॉ. बारबरा वैबर रे द्वारा स्थापना की गई थी। डॉ. रे ने भी श्रीमती हवायो टकाटा से प्रशिक्षण लिया था। इस संगठन का लक्ष्य है— मास्टर ग्रेड प्राप्त विद्या को दूसरों तक पहुँचाना। डॉ. रे इस ग्रुप की अध्यक्ष थीं। ए.आई.आर.ए. काफी सीमा तक रेकी के अनुसंधान एवं वैज्ञानिक पक्षों से जुड़ा है। इसका रेकी प्रलेखन केंद्र है और यह संस्था विचार

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri

गोष्ठियाँ, सम्मेलन तथा प्रदर्शनियाँ आयोजित करती है। यह संस्था सार्वजनिक कार्यक्रमों में भाग लेती है तथा रेकी के अध्यापकों को भी प्रशिक्षण देती है।

हमारी राय है कि रेकी के विचार फैलाने तथा शिक्षण के प्रयास कार्यों में ये दोनों संगठन परस्पर पूरक हैं। यदि आप इनमें से किसी भी संगठन में शामिल होना चाहते हैं तो अपना हृदय टटोलें, अपनी अंत:प्रेरणा पर भरोसा रखें तथा इनमें से किसी भी संगठन में शामिल हो जाएँ, जहाँ आपकी आवश्यकताओं से जुड़े प्रश्नों के समाधान मिलेंगे।

□

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri

: अध्याय-8 :

प्रत्यक्ष ध्यानावस्था : लिली जलाशय (पोंड)

- आराम से बैठ जाएँ।
- ध्यान केंद्रित करें।
- शाबाश!
- अब आँखें बंद कर लें।
- आराम से।
- कोई विचार मन में मत लाएँ। अब आप पूरी तरह आराम से बैठ जाएँ। शांत-शांत-शांत।
- अपनी मानस आँखों के सामने किसी भवन का चित्र लाएँ। यह भवन 'ह्वाइट हाउस' जैसा है। अब अपने आपको इस भवन के भीतर खड़े देखें। आपको इस भवन के ऊपर छत पर एक साइन बोर्ड दिखाई देगा, इसपर 'लिली जलाशय' लिखा होगा।
- आप इस लिली जलाशय में जाने का तुरंत फैसला कर लें।
- आप सीढ़ियाँ चढ़ते जाएँगे : 1...2...3...4...5...6...7...8...9...10. अब आपके सामने एक मुख्य द्वार आ जाएगा। आप अपना हाथ उठाकर दरवाजे को अंदर की ओर धकेलें। आप अब लिली जलाशय की ओर जा रहे हैं।
- आप मुख्य हॉल में पहुँच गए हैं। यहाँ 'लिली जलाशय' दिखाई देगा।
- अब आपके सामने सीढ़ियाँ हैं। ये नीचे की ओर जा रही हैं।
- नीचे अँधेरा सा छाया हुआ है। आप आराम महसूस करेंगे। शांति, ठंडक सी महसूस होगी, अनजान कारणों से आप भीतर-ही-भीतर खुश होंगे। आप खुश···खुश···खुश···और खुश होते जाएँगे।
- आप सीढ़ियाँ उतरना शुरू कर दें। धीरे-धीरे शांतिपूर्वक इस जादुई दुनिया में उतरें। सीढ़ी 2, सीढ़ी 3।
- जब आप तीसरी सीढ़ी पर पैर रखेंगे, अचानक मद्धिम रोशनी नजर

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri

आएगी। आप निरंतर सीढ़ी उतरेंगे, चौथी सीढ़ी; अब आपको पीछे से धीमा संगीत सुनाई देगा।

- पाँचवीं सीढ़ी पर हाल जगमगा उठेगा। हर चीज साफ दिखाई देगी। आपके सामने तालाब के बीचोबीच बड़ा सा लिली फूल खिला हुआ है। इसके रंगों, बड़ी-बड़ी हरी पँखुड़ियों पर नजर डालें, इसके चारों ओर नीला आकाश है। इसपर लाल, संतरी, नीला, हलका बैगनी, गाढ़ा नीला रंग दिखाई दे रहा है। आकाश में सूरज उग रहा है। 'लिली' फूल के पीछे इंद्रधनुष छाया हुआ है। हाल के भीतर ऊपर की ओर फैले शांत वातावरण पर ध्यान दें।
- आप कपड़े उतारकर इस जलाशय में उतर रहे हैं। यदि चाहें तो इस जलाशय में तैरना शुरू कर दें। यहाँ मछलियों से बातें करें, बड़े से कछुए की पीठ पर बैठकर घूमें।
- यदि आप आकाश में उड़ना चाहते हैं तो ऐसा भी कर सकते हैं। शांत...किसी भी चिंता को अपने पास फटकने न दें। अब आप नीचे की ओर आ रहे हैं तथा लिली के बीचोबीच आराम कर रहे हैं।
- लंबी साँस लें। आप जलाशय में आराम से तैर रहे हैं। पानी में डुबकी लें। फिर पानी के ऊपर आ जाएँ। अपने चारों ओर देखें। आपके चारों ओर पानी का रंग काला हो जाता है। और फिर पानी अपने प्राकृतिक रंग में बदल जाता है। फिर डुबकी लगाएँ। फिर आपके आसपास का पानी काला दिखाई देगा। यह कालापन आपके भीतर की नकारात्मकता है, जो आपके शरीर से निकल रही है। जब तक यह पानी साफ नहीं दिखाई देता तब तक डुबकियाँ लगाते रहें।
- अब कल्पना करें कि आप जलाशय से बाहर आ रहे हैं। अपने कपड़े पहन लें। आपको शरीर पोंछने की जरूरत नहीं है, क्योंकि आप देखेंगे कि जब आप इस लिली जलाशय से बाहर आएँगे, आपका शरीर सूख चुका होगा।
- इस भवन से बाहर आ जाएँ।
- शांत... अपने शरीर में अनुभूति महसूस करने की कोशिश करें।
- जब चाहें, आँखें खोल दें।

टिप्पणी : अधिकांश छात्र मेरी कक्षा में यह व्यायाम करने के बाद अलग-अलग अनुभव करते हैं। कुछ लोग महसूस करते हैं कि उन्हें चक्कर आ रहा है, कुछ उल्लास का अनुभव करते हैं; जबकि कुछ पूरी तरह सकारात्मक भाव महसूस करते हैं।

इसे 'सिल्वा माइंड कंट्रोल' व्यायाम भी कहा जाता है।

□

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri

: अध्याय-9 :

चक्र

चक्र हमारे शरीर के मानसिक केंद्र हैं। ये केंद्र हमेशा सक्रिय रहते हैं, चाहे हम इनके प्रति सचेत हों या न हों। विभिन्न मानसिक स्थितियों के सृजन के लिए इन चक्रों से ऊर्जा गतिशील होती है। आधुनिक जैव विज्ञान ने इसे रासायनिक परिवर्तनों के रूप में समझाया है। ये परिवर्तन अंत:स्रावी वाहिनी रहित ग्रंथियों के कारण होते हैं, जिनसे होनेवाला स्राव शरीर की रक्तधारा में सीधे तत्काल घुल-मिल जाता है।

पूर्व के प्राचीन चिंतकों / दार्शनिकों ने इन परिवर्तनों को पंचभूत तत्त्वों से जोड़ा है। ये तत्त्व इस प्रकार हैं— पृथ्वी, जल, वायु, अग्नि तथा आकाश।

इन चक्रों की जानकारी आत्म-विश्लेषण की महत्त्वपूर्ण कुंजी हो सकती है। आत्म-अवलोकन संभव है और विभिन्न मानसिक केंद्रों के माध्यम से ऊर्जा की गति देखी जा सकती है। उपवास, दान तथा निस्स्वार्थ सेवा जैसे धार्मिक कर्मकांडों से यह ऊर्जा ऊर्ध्वाधर केंद्रों की ओर प्रवाहित होने लगती है। यह प्रसुप्त ऊर्जा 'मूलाधार चक्र' में कुंडली रूप में सोई रहती है। साधक की यह ऊर्जा सक्रिय होकर ऊपर की ओर बढ़ने लगती है। जब प्रवाह उच्च केंद्रों की ओर होता है तो साधक की समूची अभिवृत्ति ही बदल जाती है। इस भावना का उदय 'नया जन्म' कहलाता है।

तब, ऊर्जा के इस ऊर्ध्वाधर प्रवाह को बनाए रखना साधक का प्रमुख लक्ष्य बन जाता है। निरंतर, साथ-साथ मानस दर्शन की प्रक्रिया एवं मंत्रोच्चारण से इस ऊर्जा का ऊर्ध्वमुखी दिशा में प्रवाह बना रहता है और इस प्रकार व्यक्ति पंच तत्त्वों की सीमा से परे उठ जाता है।

चक्र कुंडलिनी शक्ति को जाग्रत करने का आधार है। परंतु रेकी में चक्र का अध्ययन करने का एकमात्र प्रयोजन शरीर को सक्रिय बनाने के लिए इन चक्रों को अधिक ऊर्जा प्रदान करना है।

कुंडलिनी शक्ति को जाग्रत करने की क्रिया में शरीर में सात विशिष्ट ऊर्जा केंद्र हैं। ये केंद्र रीढ़ के ऊपर तथा नीचे और मस्तिष्क में स्थित हैं।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri

समसामयिक वैज्ञानिक दृष्टि से मानव शरीर की संरचना को सशक्त बनाने वाले ये आंतरिक ऊर्जा चक्र परम आणविक भौतिकी के वैद्युत् चुंबकीय गतिज के रूप में जाने जाते हैं। वस्तुत: चक्र इस ब्रह्मांड में हो रही गति और लय की प्रमुख अभिव्यक्ति हैं। इसे परम आणविक भौतिकवादियों ने तुरंत पदार्थ का ऊर्जा में, ऊर्जा का पदार्थ में तथा पुन: पदार्थ का ऊर्जा रूप में परिवर्तित होना माना है।

जैसाकि आइंस्टाइन ने स्पष्ट रूप से बताया है तथा प्राचीन काल में योगी जन भी जानते थे— हमारा शरीर स्वरूप की दृष्टि से मात्र पदार्थ ही नहीं है बल्कि यह निश्चित रूप में ऊर्जायुक्त भी है। विज्ञान ने मानव शरीर में सक्रिय वैद्युत् चुंबकीय जैव ऊर्जा के संबंध में पर्याप्त जानकारी हासिल की है। परंतु वैज्ञानिक यह स्वीकार करते हैं कि वे वास्तव में जीवन की उत्पत्ति की स्रोत शक्तियों को समझ नहीं पाए हैं। वैज्ञानिक उपकरण अभी तक सतत चल रहे पदार्थ और ऊर्जा के बीच संबंधों पर ही विचार कर पाए हैं।

नीचे तालिका में हमने चक्रों के नाम, स्थितियाँ तथा रंगों का वर्णन किया है—

चक्र का नाम	स्थिति	रंग
सहस्रार चक्र	2''-3'' तक	बैंगनी
	सिर के सामनेवाले भाग में	गाढ़ा नीला
आज्ञा चक्र (त्रिनेत्र)	दोनों भौंहों के मध्य	नीला
विशुद्ध चक्र	कंठ देश	आसमानी
अनाहत चक्र	वक्ष के बीचोबीच	गाढ़ा हरा
मणिपूर या मणिपूरक चक्र	नाभिमूल	सुनहरा
स्वाधिष्ठान	मूलाधार (कटि प्रदेश)	पीला
	से दो अंगुल ऊपर	केसरिया
मूलाधार चक्र	रीढ़ की हड्डी के मूल में	गाढ़ा लाल

इन चक्रों से क्या प्रतिबिंबित होता है?

मूलाधार : मूलाधार पहला चक्र है। यह हमारी पृथ्वी से जुड़ा है। रीढ़ की हड्डी के मूल में नाड़ियों का गुच्छा होता है। यह मूलाधार से जुड़ा होता है। यह गुच्छा जड़ों के समान दिखाई देता है। ये नाड़ियाँ रीढ़ की हड्डी तथा दोनों टाँगों और नितंबों तक जाती हैं। हमारे शरीर में नाड़ी संस्थान की सबसे ज्यादा परिधि है। यह हमारे अँगूठे जितनी मोटी होती है। संक्रमी चक्र को छोड़ते हुए पेल्विस तक पहुँच जाती है। यहाँ से प्रत्येक टाँग में फैलते हुए एड़ियों के नीचे तलों तक तथा अँगूठे तक जाती है। कुछ लोग इस मूलाधार चक्र को निचला, बेकार ऊर्जा केंद्र मानते हैं। विशेष रूप

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri

से हाल ही के वर्षों में इसे महत्त्व दिया जाने लगा है। इस प्रकार से मूलाधार चक्र सर्वाधिक प्रमुख स्तर पर धरती माँ से हमें जोड़ता है। यह मस्तिष्क में सहस्रार के बराबर है।

स्वाधिष्ठान चक्र : इस चक्र का प्रमुख कार्य मुख्य सर्जनात्मक ऊर्जा को सृजन शक्ति में बदलना है। इसे हमारी स्नायु प्रणाली आध्यात्मिक ऊर्जा के उच्च स्पंदन में बदल देती है।

मणिपूर या मणिपूरक चक्र : यह चक्र जटिल ऊर्जा का खूबसूरत केंद्र है। यह हमारी व्यक्तिगत क्षमता, संगठनात्मक शक्ति तथा भौतिक जगत् में विचारों को कार्य में परिणत करने की योग्यता है।

यह चक्र गुप्त शक्तियों को वातावरण तथा अन्य साथ जी रहे मनुष्यों के अनुकूल बनाता है। सकारात्मक दृष्टि से इस चक्र की शक्ति जीवन के आध्यात्मिक आयाम के साथ संपर्क स्थापित करने में प्रयुक्त की जाती है। चूँकि हम उच्चतर चक्र को जाग्रत अवस्था में ले आते हैं, इसलिए यहाँ हमारा जीवन पूर्णरूप से विकसित हो जाता है।

अनाहत चक्र : यह चक्र चमत्कारी गुणवत्ता से जुड़ा है। ऐसी गुणवत्ता, जिसे हम 'प्रेम' कहते हैं। यह आदर्श रूप में मानव ऊर्जा प्रणाली के सभी अन्य चक्रों की विशेषताओं का आधार है। यह चक्र मूल अर्थ में पदार्थ और आत्मा, ठोस तथा अमूर्त, ज्ञान और बुद्धिमत्ता, धरती और स्वर्ग के बीच अटूट संबंध पैदा करता है। यह केंद्र में निहित होता है तथा जब ऊपर एवं नीचे ऊर्जा संतुलित होती है, तब यह मानव शरीर में ब्रह्मांड की सर्जनात्मक शक्ति का सही मायनों में स्थल बन जाता है।

विशुद्ध चक्र : यह अंत:वैयक्तिक संप्रेषण का चक्र है। इसके बिना एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति तक विचारों का आदान-प्रदान नहीं हो सकता तथा मानव सभ्यता की बात नहीं की जा सकती। संप्रेषण का मूल उपकरण— कंठ जहाँ स्थित है वहीं यह चक्र स्थित है। इस उत्कृष्ट अंग के माध्यम से हम श्वास नली से श्वास बाहर छोड़ते हैं और प्रवाहित हो रही वायु स्पंदन में बदल जाती है। इस प्रकार हम बाह्य जगत् से संदेश प्राप्त करके जवाब देते हैं।

आज्ञा चक्र (त्रिनेत्र) : पहले पाँच चक्र मन के नीचे स्थित हैं। अब हम छठे चक्र पर, ऐसे स्थान पर पहुँच जाते हैं जहाँ सचेत होकर शरीर के उस भाग पर ध्यान केंद्रित हो जाता है, जो वास्तव में चेतना पर एकाग्र होता है। मन अंतत: सीधे स्वयं को देखता है। पाँचवाँ चक्र ध्वनि का चक्र है। यहाँ तरंगें वायु में मौजूद परमाणुओं की सहायता से धीमी गति से वातावरण में फैलती हैं। जबकि छठा चक्र प्रकाश का

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri

चक्र है। इसमें बहुत तेज गति से आगे बढ़ती हैं। इसके अंतरण के लिए किसी वातावरण से जुड़े माध्यम की आवश्यकता नहीं है।

सहस्त्रार चक्र : सहस्त्रार चक्र हमारे मस्तिष्क के ऊपरी भाग की दाईं ओर स्थित भँवर जैसी ऊर्जा है, जहाँ हम व्यक्ति की चेतना से आगे बढ़ जाते हैं तथा अपरिमित चेतना से जुड़ जाते हैं। जब हम सातवें चक्र की चेतना के स्तर पर आते हैं तब अलग अस्तित्व के रूप में अपनी मौजूदगी छोड़ देते हैं। 'मेरा' भाव भाप में उड़ जाता है। यहाँ केवल अपरिमित चेतना होती है। हम इसी चेतना का आंतरिक भाग हैं।

□

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri

: अध्याय-10 :

आत्म-उपचार तकनीक : हाथ की स्थितियाँ

रेकी मास्टर द्वारा शक्तिपात के बाद आप महसूस करेंगे कि आपकी हथेलियों में गरमाहट बढ़ रही है।

कुछ क्षण में आप हाथों की स्थिति (मुद्रा) सीख जाएँगे। आपको इन अनुदेशों का पालन करना होगा। हाथ की स्थितियाँ याद करने के बाद आप अगले कुछ पृष्ठों में दिए अनुसार रेकी का उपचार करेंगे।

हाथ की ये स्थितियाँ इस प्रकार हैं—

1. आँखें— दोनों आँखों पर दोनों हाथ रख दें।
2. कनपटी— दोनों हथेलियाँ दोनों कनपटियों पर रखें।
3. कान— दोनों हथेलियाँ कानों पर रखें।
4. माथा और सिर का पिछला भाग— जिस तरह से आप आराम महसूस करते हैं— एक हाथ माथे पर रखें और दूसरा हाथ सिर के पीछे रखें।
5. दोनों हाथ सिर के पीछे— एक हाथ पर दूसरा हाथ रखें और फिर दोनों हाथ सिर के पीछे रखें।
6. विशुद्ध चक्र— एक हाथ गले की कंठमणि पर रखें तथा दूसरा गरदन के पीछे ले जाएँ।
7. थॉयमस और थॉयराइड ग्रंथियाँ— कंठमणि से डेढ़ इंच दूर हाथ रखें।
8. अनाहत चक्र— दोनों हाथ वक्ष के बीच रखें।
9. मणिपूर या मणिपूरक चक्र— थोरेकस तथा नाभि के बीच दोनों हाथ रखें।
10. जिगर— दोनों हाथ जिगर पर— नाभि के पास दाईं ओर।
11. फेफड़े— दोनों फेफड़ों की टिप पर दोनों हाथ।
12. तिल्ली— जिगर के सामने— नाभि के पास बाईं ओर; तिल्ली पर दोनों हाथ।
13. पेट— (नाभि के नीचे चारों अँगुलियाँ)— दोनों हाथ पेट पर।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

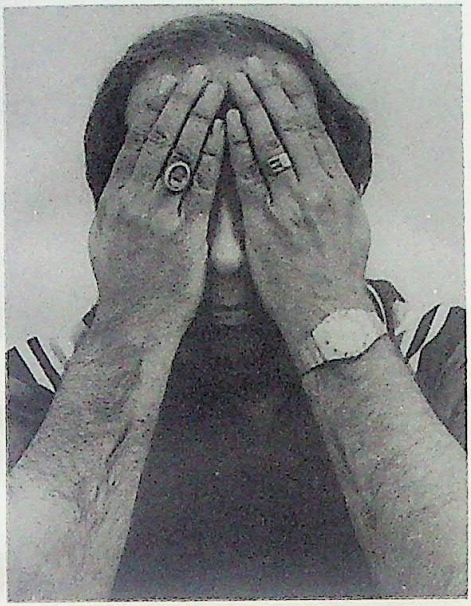
Digitized by eGangotri

14. (a) अंडाशय (महिलाएँ),
    (b) शुक्राणु (पुरुष)।
15. जाँघ बाईं और दाईं।
16. घुटना (बायाँ और दाएँ)।
17. पिंडली (बाईं और दाईं)।
18. टखना तथा पैर का तला (बायाँ)।
19. टखना तथा पैर का तला (दायाँ)।

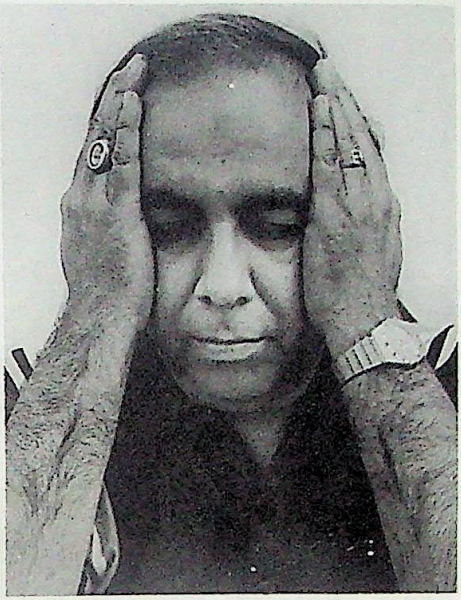
CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri

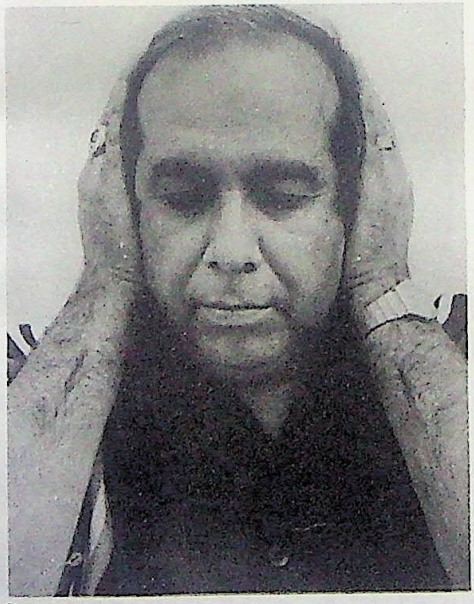
शरीर के अगले भाग की ओर रेकी स्थितियाँ



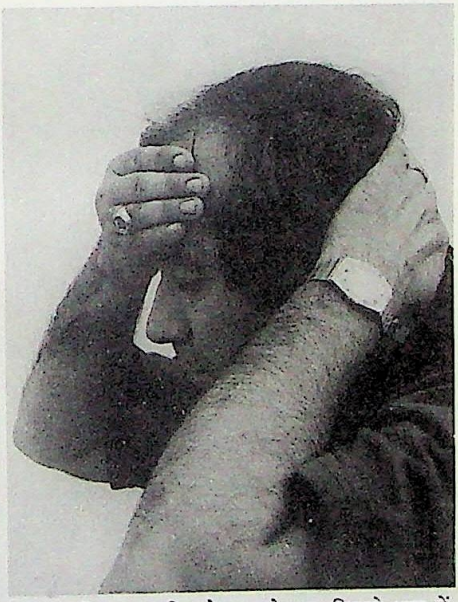
चित्र-1 : आँख



चित्र-2 : कनपटी



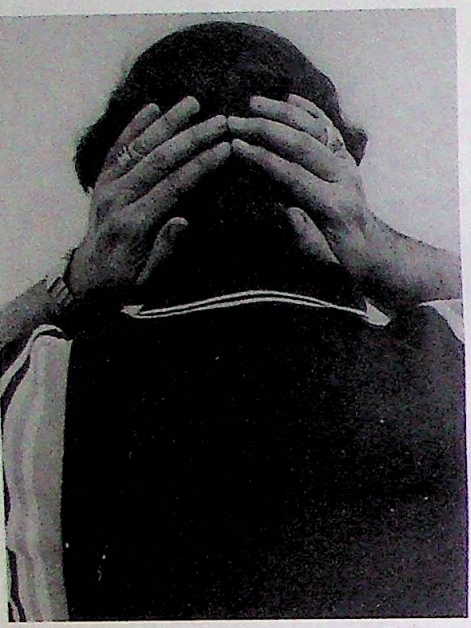
चित्र-3 : कान



चित्र-4 : सिर के अगले तथा पिछले भाग में

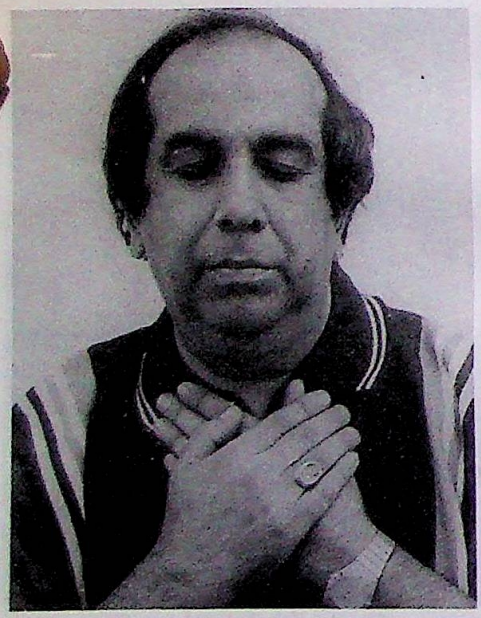
CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri

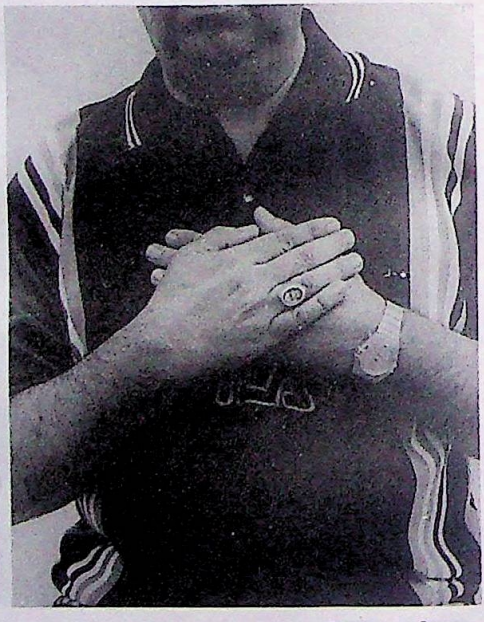


चित्र-5 : सिर के पीछे

चित्र-6 : गला (आगे और पीछे)



चित्र-7 : थायमस और थायराइड ग्रंथि



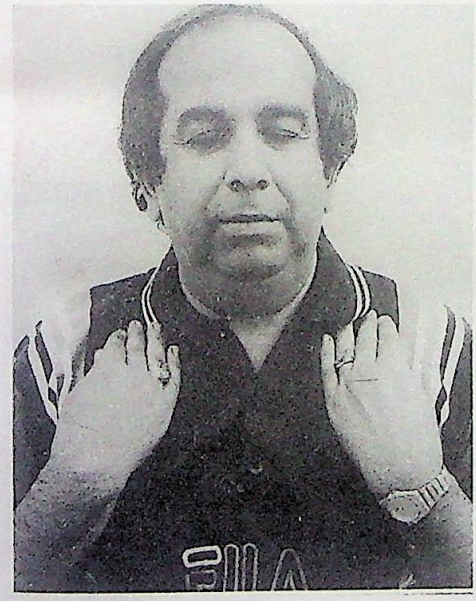
चित्र-8 : विशुद्ध

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri

चित्र-9 : नाभि

चित्र-10 : जिगर

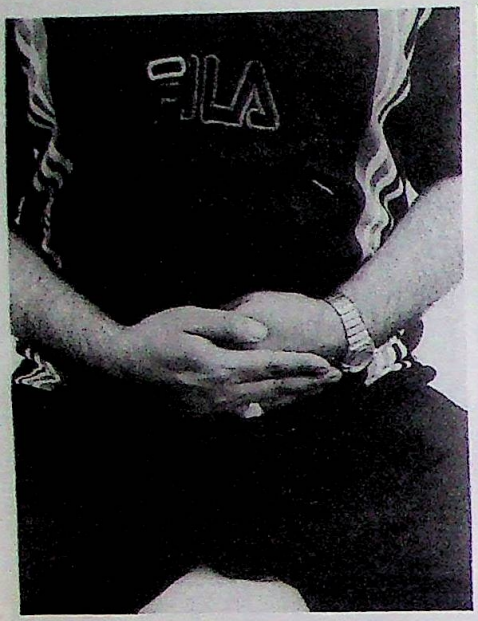


चित्र-11 : कंधे की टिप

चित्र-12 : तिल्ली

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

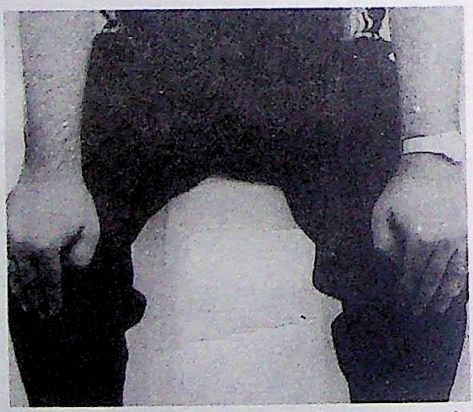
Digitized by eGangotri



चित्र-13 : पेट

चित्र-14 : शुक्राणु

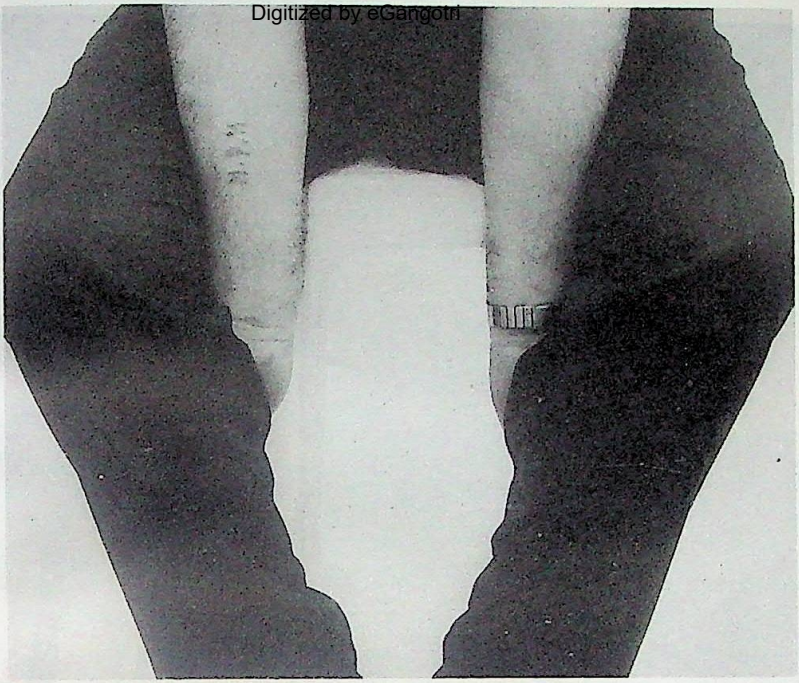
चित्र-15 : जाँघ



चित्र-16 : घुटने

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri

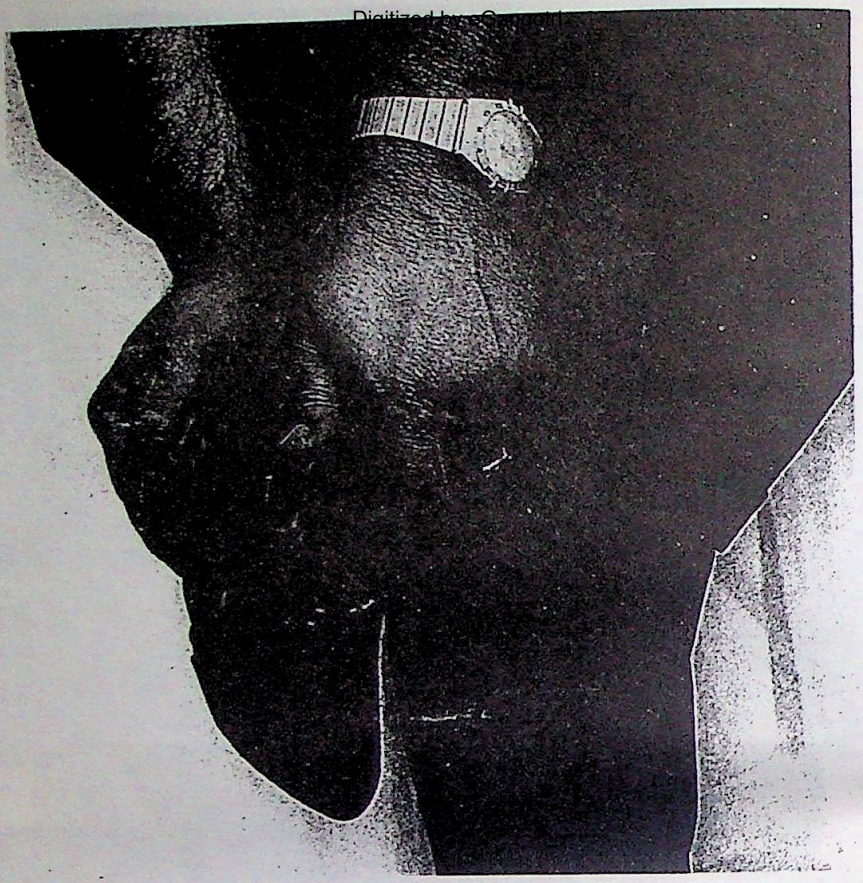


चित्र-17 : पिंडली

चित्र-18 : बायाँ पैर

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri



चित्र-19 : दायाँ पैर

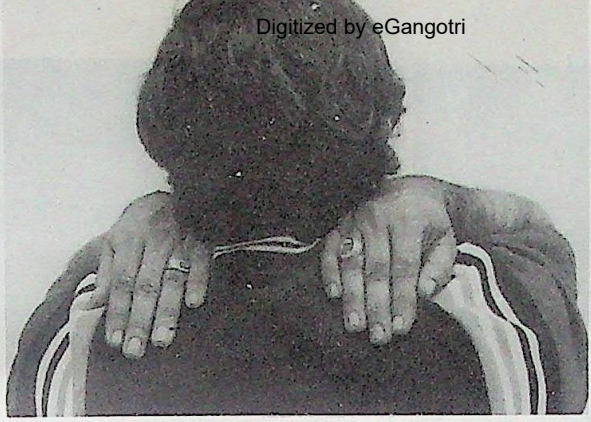
शरीर के पिछले भाग में हाथों की स्थिति इस प्रकार है (कृपया चित्र देखें)—

1. कंधे (पिछला भाग)—दोनों हाथ कंधों पर।
2. थायमस और थायराइड ग्रंथियाँ—(पिछला भाग)।
3. विशुद्ध चक्र (पिछला भाग)—विशुद्ध चक्र पर दोनों हाथ।
4. मणिपूर या मणिपूरक चक्र (पिछला भाग)।
5. गुरदे—दोनों हाथ दोनों गुरदों पर।
6. पेट—(पिछला भाग)।
7. रीढ़ का आधार (पिछला भाग) मूलाधार चक्र है।

प्रत्येक स्थिति में दोनों हाथों की अँजुलि बनाकर शरीर के अंग को ढक देना चाहिए। चक्र के संतुलन के बाद ही यह उपचार स्वयं करना चाहिए।

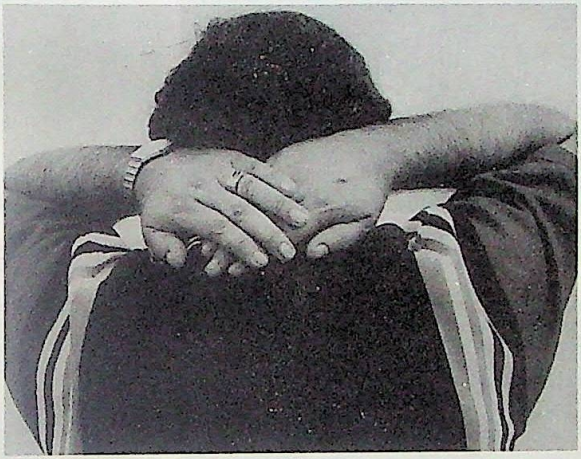
CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

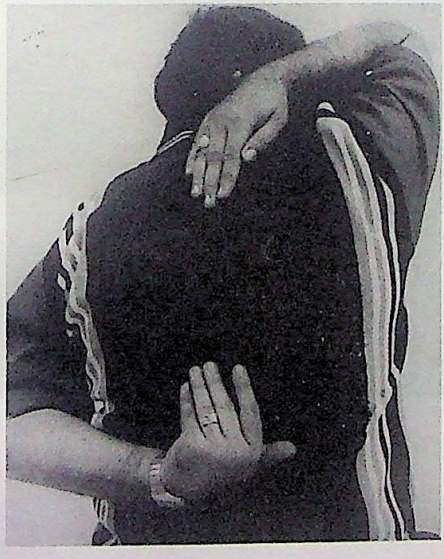
Digitized by eGangotri



चित्र-1 : कंधे

चित्र-2 :
थायमस तथा थायराइड





चित्र-3 : हृदय

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri

चित्र-4 : मणिपूर या मणिपूरक चक्र

चित्र-5 : गुरदे

चित्र-6 : पेट

चित्र-7 : मूलाधार चक्र / रीढ़ का मूल

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri

: अध्याय-11 :

रेकी में क्या करें, क्या न करें

क्या करें

- रेकी उपचार से पहले और बाद में हाथ धोएँ, ताकि ऊर्जा के प्रवाह को रोका जा सके।
- रोगी के साथ बातचीत करें; उससे पूछें कि वह उपचार क्यों कराना चाहता है।
- कम-से-कम तीन-चार दिन तक उसे आने के लिए समझाएँ।
- रोगी को ढीले कपड़े पहनने चाहिए। उसे अपनी जेबें खाली कर देनी चाहिए तथा इसके अलावा अँगूठी, घड़ी, बैल्ट अन्य किसी प्रकार की धातु की चीज अपने पास न रखें।

ऐसा मत करें

- रोगी को रेकी ऊर्जा लेते समय टाँगें मोड़कर नहीं बैठना चाहिए।
- कम-से-कम तीन मिनट तक हर प्वॉइंट ढकना चाहिए। रेकी चैनल इस दौरान हथेलियों से ऊर्जा का प्रवाह महसूस कर सकता है, या नहीं भी कर सकता है।
- किसी भी प्रकार से कोई निदानात्मक क्रिया न करें।

निर्देश—

- पहला दिन—रोगी हाथों की गति के बारे में नहीं जानता, इसलिए वह पीछे भी हट सकता है।
- दूसरा दिन—वह हाथों की गति स्वीकार कर लेगा और शायद आराम मिलने के कारण सो भी जाएगा।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri

- तीसरा दिन— उसे रेकी ऊर्जा का अनुभव करने के लिए प्रतीक्षा करनी होगी।
- चौथा दिन— उसे रेकी ऊर्जा का अनुभव होगा।

कृपया निम्नलिखित बातों का ध्यान रखें

- अपने पास पीने के पानी का जग या गिलास भरकर रखें।
- अपने पास 'टिश्यू पेपर' रखें।
- रोगी को समझाएँ कि हम मात्र रेकी चैनल हैं और रोगी को उतनी ही ऊर्जा मिलेगी जितनी उसके शरीर को जरूरत है।
- हमेशा सिर की तरफ से रेकी उपचार शुरू करें।
- दाएँ कंधे से दाएँ हाथ तक, बाएँ कंधे से बाएँ हाथ तक, दाएँ कंधे से दाएँ पैर तक तथा बाएँ कंधे से बाएँ पैर तक चक्र बताते जाएँ।
- पीठ पर चक्र का संतुलन।
- रीढ़ के शीर्ष से पेट तक सहलाएँ (पीठ की ओर से)।
- थपथपाना, इसे प्रभा मंडल को एक समान बनाना भी कहा जाता है।

□

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri

: अध्याय-12 :

शरीर के ठंडे भाग के बारे में क्या करें

जब आप रेकी चैनल बनते हैं तथा अपने मित्रों और रिश्तेदारों का रेकी से इलाज करना शुरू कर देते हैं तो आपको पता चलेगा कि शरीर के जिन भागों पर रेकी पद्धति का इस्तेमाल किया गया है, वह भाग रेकी इलाज के बाद ठंडा होता है (अर्थात् न तो अपनी हथेलियों में गरमाहट महसूस करेंगे, न ही आपको लगेगा कि रोगी ऊर्जा सोख रहा है)। अब आपको क्या करना है?

1. हाथों की अँजुलि बनाकर उस भाग को खुरचें, जहाँ पर ठंडक महसूस होती है। ध्यान लगाएँ कि आपके सामने लौ जल रही है या कड़ाहा रखा हुआ है। शरीर का हिस्सा खुरचने के बाद खुरचन जलती हुई लौ या कड़ाहे में फेंक दें। तीन बार यह क्रिया दोहराएँ (यह मात्र कल्पना है)।

2. ध्यान लगाएँ, इस ठंडे हिस्से से एक-एक करके बाल खींचें, बालों की गाँठ बनाएँ तथा ब्रह्मांड में फेंक दें।

अथवा

3. ध्यान लगाएँ कि आपके सामने खारे पानी की बालटी रखी है। ऊपर बताई गई पहली क्रिया करें और इसे लौ की बजाय खारे पानी में डाल दें।

इनमें से कोई भी तकनीक अपनाकर आप महसूस करेंगे कि शरीर का ठंडा हिस्सा गरम होता जा रहा है।

रेकी सेशन जारी रखें।

□

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri

: अध्याय-13 :

ध्यान लगाने की क्रिया : गिलास तकनीक*

पानी के गिलास की तकनीक मानसिक तकनीक है, जिसे समस्या-समाधान तथा ध्येय-प्राप्ति में इस्तेमाल किया जा सकता है। यह तकनीक सिल्वा-मन पर नियंत्रण की कक्षाओं में सिखाई जाती है।

सिल्वा-नियंत्रण में स्नातक के रूप में मैंने स्वयं इसका अध्ययन किया है तथा इसका अभ्यास किया है। मैं आपसे वायदा करता हूँ कि इसका वास्तव में असर होगा।

जब कभी आपके सामने कोई बाधा आती है, समस्या आती है, जिसे आप सुलझा नहीं पा रहे, तो निम्नलिखित क्रिया करें—

रात को सोने से पहले पानी का गिलास लें। अपने बिस्तर पर ले जाएँ। जब सोने जा रहे हैं तब गिलास हाथों में ले लें। तीस सेकेंड तक पानी से भरे गिलास को देखते रहें। कहें, 'मैं जानता हूँ कि मेरी समस्या यह है कि ···' (अपनी समस्या बताएँ) तब अपनी आँखें बंद कर लें। कमरे की छत की ओर देखें। अब मन में यह वाक्य दोहराएँ—'मुझे अपने जीवन की इस समस्या का समाधान ढूँढ़ने की आवश्यकता है।'

आधा गिलास पानी पी लें।

आधा बचा पानी ढककर एक तरफ रख दें।

सुबह उठते ही नियमित कामकाज शुरू करने से पूर्व आधा भरा हुआ गिलास हाथ में लें। मन में अपनी समस्या दोहराएँ, फिर कहें, 'आज मैं अपनी इस समस्या का हल ढूँढ़ लूँगा।' आधा बचा पानी पी लें।

अब इसके बाद क्या होगा?

आनेवाले दिन में कभी भी कोई-न-कोई व्यक्ति संदेश देगा या टी.वी. के

---

* सिल्वा-मन नियंत्रण की कक्षाओं में बताया गया है।

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri

किसी मनपसंद नाटक में दोस्त के साथ बातचीत करते समय समस्या का समाधान मिल जाएगा। आपको सिर्फ इंतजार करना है, तलाश करनी है।

यदि ऐसा कुछ नहीं होता तो अगली रात यह क्रिया दोहराएँ। कोई-न-कोई चमत्कार अवश्य होगा।

शुभकामना सहित!

टिप्पणी : यहाँ मात्र हाँ / नहीं जवाबवाली समस्या रख सकते हैं, न कि अनेक संभावनाओंवाली समस्या।

□

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri

: अध्याय-14 :

हमारा स्वास्थ्य और रंग

लाल : असीमित ऊर्जा, रक्त संबंधी रोगों में प्रयुक्त।

नारंगी : पाचन तथा श्वसन-प्रक्रिया से ऑक्सीजन ग्रहण करना, विशेष रूप से दमा तथा फेफड़ों और वक्ष संबंधी रोगों में उपयुक्त।

पीला : शुद्ध करने और मधुमेह तथा आँतों को प्रभावित करनेवाले रोगों के लिए उपयुक्त।

हरा : स्नायु को पुन: बल प्रदान करना तथा रक्त परिचालन प्रणाली एवं हृदय से संबंधित।

नीला : शांति; सभी प्रकार के संक्रमणों को दूर करने के लिए प्रयुक्त।

गाढ़ा नीला : सिर, नेत्र, कान, नाक के रोगों का उपचार, विशेष रूप से मानसिक तथा भावनात्मक विकार।

बैंगनी : स्नायु प्रणाली का संपोषण अनिद्रा, मानसिक विकार, जिनके कारण ब्रेन हैमरेज, शारीरिक अस्वस्थता, मस्तिष्क को प्रभावित करनेवाले रोग, चोट एवं आँखों के रोग हो सकते हैं और चोट पहुँच सकती है।

सफेद : सभी प्रकार के रोग और चोटों के इलाज के लिए असीमित ऊर्जा, शरीर और मन का एक साथ इलाज होता है। विशेष रूप से यह रंग तब उपयोगी होता है जब किसी व्यक्ति की बीमारी या चोट का विशेष रूप से निदान नहीं हो सका है, या नहीं हो सकता है।

नीला-हरा : दर्द कम करने के लिए।

कुछ विशेष स्थितियाँ, जहाँ रंगों से बचना है

लाल : यदि भावनात्मक स्तर पर मूड उखड़ा है, आप गुस्से में हैं या बहुत अधिक थक गए हैं तो इस रंग में विद्यमान अत्यधिक ऊर्जा से

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri

व्यक्ति पर अत्यधिक बोझ आ जाता है— और तब शांत होना मुश्किल हो जाता है।

स्लेटी/भूरा : यदि आप भावनात्मक दृष्टि से खिन्न हैं तथा जब कोई व्यक्ति जीवन की किसी परिस्थिति में या स्वास्थ्य के बारे में नकारात्मक भाव से प्रभावित हो, तब इस रंग से सर्वथा बचना चाहिए।

नीला : जब व्यक्ति शारीरिक या मानसिक रूप से क्षीण अनुभव करते हैं तथा शारीरिक, भावनात्मक या मानसिक ऊर्जा स्तर कम हो, तब नीले कपड़े या परिवेश में विद्यमान नीले रंग से बचना चाहिए।

□

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri

: अध्याय-15 :

'ॐ' की साधना

प्रतिदिन रेकी सत्र की समाप्ति पर तीस सेकेंड से एक मिनट तक यह सरल क्रिया करें—

1. सभी विद्यार्थी गोल दायरा बनाकर खड़े हो जाएँ।
2. अपने दोनों हाथ दोनों तरफ खड़े विद्यार्थियों के कंधों पर रखें।
3. आँखें बंद कर लें।
4. 'ओ३म्' मंत्र का उच्चारण करें।
5. तीन बार मंत्र का उच्चारण करें।

   इसे 'ॐ' की साधना कहते हैं।

□

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri

: अध्याय-16 :

सारांश

अभी तक हमने जो कुछ सीखा है, उसे तीन भागों में बाँटा जा सकता है।

भाग-1 में मानसिक ध्यानावस्था के बारे में बताया गया है। इसके अलावा 'सफेद प्रकाश' के बारे में बताया गया है। 'लिली जलाशय' में अपनी नकारात्मकता दूर करने और सभी रोगों से स्वयं को मुक्त कराना सिखाया गया है। 'गिलास तकनीक' में दूसरी ओर से प्रश्नों के उत्तर प्राप्त करने की विधि बताई गई है। इस तकनीक में बताया गया है कि सावधान रहें।

भाग-2 में डॉ. गोयनका का 'जीवन जीने की कला' नामक लेख दिया गया है। इस लेख में अपने सबसे बड़े शत्रु— क्रोध को जीतने की तीन विधियाँ बताई गई हैं। पहली विधि— अपना ध्यान हटाकर ऊर्जा को सर्जनात्मक ढंग से इस्तेमाल करें। दूसरी विधि— मानसिक रूप से अलग होकर सापेक्ष महत्त्व को समझने के बारे में बताया गया है। तीसरी विधि में बताया गया है कि क्रोध में तेज़ हो रही साँस को धीमा किया जाए तथा उत्तेजना पर नियंत्रण रखें। 'ओ३म्' साधना से हमें 'अहं' तथा इच्छाओं पर काबू पाने में सहायता मिलती है और स्नायु शांत होते हैं।

रंगों से हमें कई बातों का पता चलता है। हम क्या पहनते हैं, क्या खाते हैं, हमारे कौन-कौन से मित्र हैं— इन सभी से हमारा परिचय होता है। अपने जीवन में इसे प्रमुख कारक बनाएँ। तब आनेवाले अंतर पर ध्यान दें।

'रेकी चक्र' में हमने चक्र के माध्यम से आत्म-उपचार द्वारा रेकी का इस्तेमाल करना सीखा है। चक्र हमारे शरीर में संतुलन लाते हैं। हमें हमेशा हर चक्र का रंग याद रखना है। यदि गलत रंग याद रखेंगे तो इससे जीवन में भी प्रतिकूल प्रक्रिया हो जाएगी।

इस अवस्था पर कोई प्रश्न मत पूछें। आगे रेकी 1 सत्र पूरा होने के बाद प्रश्न रखे जाएँगे। मुझे यकीन है कि आपको अपने सवालों के जवाब तुरंत मिल जाएँगे। □

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri

भाग-II

रेकी 1 : दूसरा दिन

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri

: अध्याय-1 :

रेकी 'ए' और 'बी' तथा 'बी' और 'ए'

जब आप रेकी पद्धति से किसी व्यक्ति का इलाज करने जा रहे हैं तब सबसे पहले निम्नलिखित वाक्य दोहराएँ—

1. मैं यहाँ पर मौजूद होने के लिए अपने प्रति आभारी हूँ।
2. मैं 'रेकी' का आभारी हूँ।
3. यहाँ पर आने के लिए मैं·····का आभारी हूँ। (उस व्यक्ति का नाम लें जिसका इलाज चल रहा है।)

कल्पना करें कि आपके सिर के ऊपर बादल का टुकड़ा छाया हुआ है। इस बादल से आपके ऊपर सफेद प्रकाश पड़ रहा है। महसूस करें कि सफेद प्रकाश सहस्रार चक्र से आज्ञा चक्र तक, आज्ञा चक्र से कंठ चक्र तक तथा कंठ चक्र से अनाहत चक्र तक फैल रहा है। यह प्रकाश अनाहत चक्र से आगे बढ़ता हुआ आपके कंधों तथा वहाँ से आपके हाथों तक छा गया है। अब यह प्रकाश बाँहों से होता हुआ हथेलियों तक आ गया है। जब आप रेकी चिकित्सा आरंभ करने लगते हैं, यह सफेद प्रकाश आपकी हथेलियों से निकलने लगेगा।

'रेकी' चिकित्सा शुरू करें।

रेकी 'ए' और 'बी'—अग्र स्थिति

ये उक्तियाँ दोहराएँ—

1. मैं यहाँ पर मौजूद होने के लिए स्वयं के प्रति आभारी हूँ।
2. मैं रेकी का आभारी हूँ।
3. मैं यहाँ आने के लिए·····का आभारी हूँ। (यहाँ उस व्यक्ति का नाम लें जिसका इलाज किया जाना है।)

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

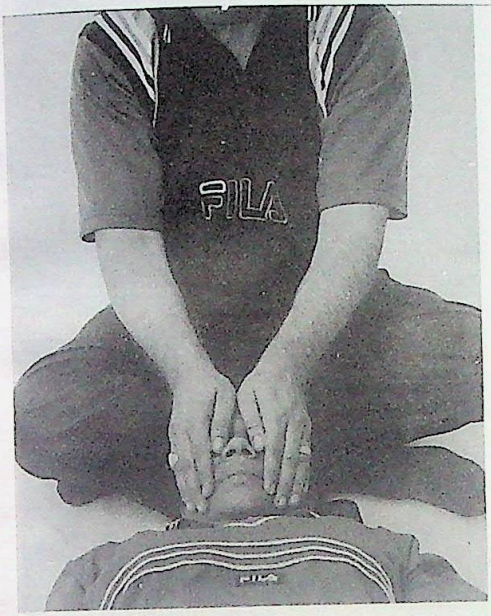
Digitized by eGangotri

चित्र-1

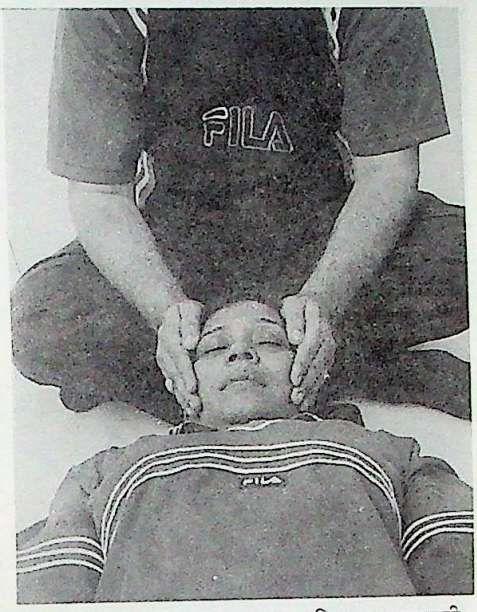
1. ऊपर दर्शाए अनुसार बैठें।
2. विद्यार्थी के ऊपर सफेद प्रकाश की कल्पना करें।
3. स्वयं के ऊपर सफेद प्रकाश की कल्पना करें।
4. मानसिक रूप से दोहराएँ—
   (क) मैं यहाँ मौजूद होने के लिए स्वयं के प्रति आभारी हूँ।
   (ख) मैं रेकी का आभारी हूँ।
   (ग) मैं यहाँ आने के लिए.....का आभारी हूँ। (रोगी का नाम लें।)

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

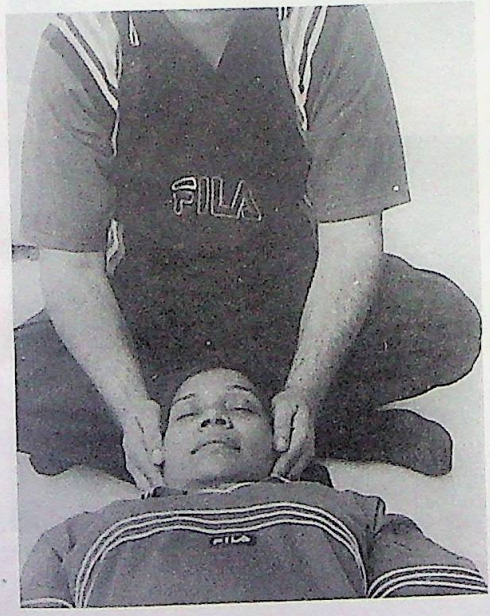
Digitized by eGangotri



चित्र-2 : आँखें



चित्र-3 : कनपटी



चित्र-4 : कान

चित्र-5 : सिर का अग्र तथा पृष्ठ भाग

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri

चित्र-6 : सिर का पिछला भाग

चित्र-7 : कंठ (विशुद्ध) चक्र का अगला व पिछला भाग

त्र-8 : थायमस और थायराइड ग्रंथि

चित्र-9 : अनाहत चक्र

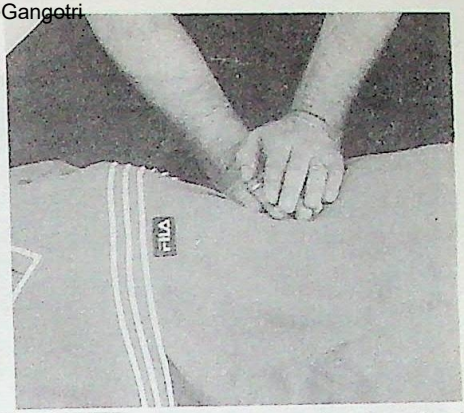
-10 : मणिपूर चक्र

चित्र-11 : जिगर

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

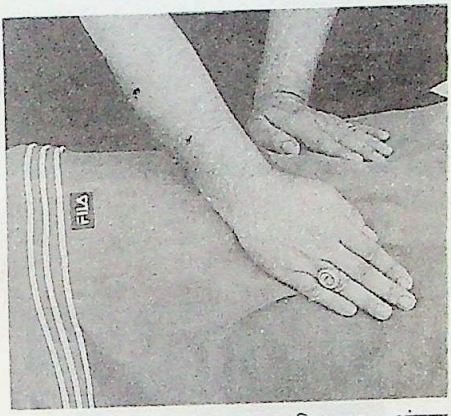
Digitized by eGangotri

चित्र-12 : कंधों की टिप



चित्र-13 : तिल्ली

चित्र-14 : पेट



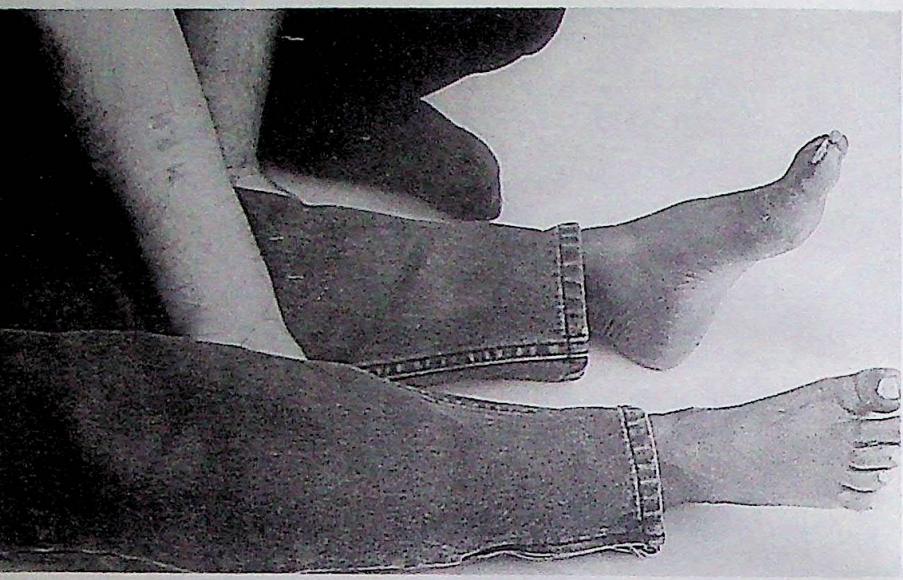
चित्र-15 : अंडाश

चित्र-16 : जाँघ

चित्र-17 : घुटने

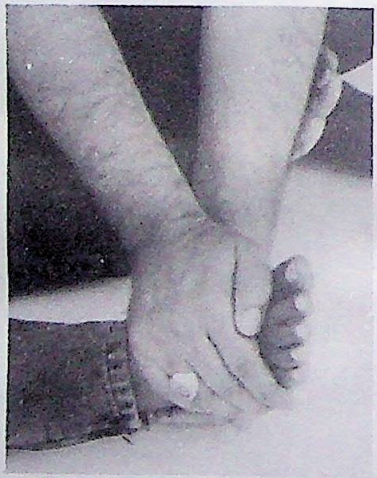
CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri



चित्र-18 : पिंडलियाँ

चित्र-19 : बायाँ पैर



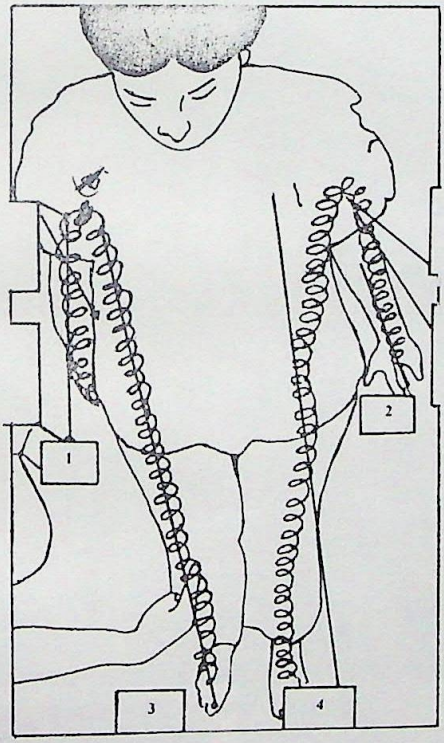
चित्र-20 : दायाँ पैर

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri

उत्तरोत्तर वृद्धि तकनीक

सबसे पहले रोगी के शरीर के मध्य भाग के पास बैठें। इसके बाद दाएँ हाथ की तर्जनी तथा मध्यमा का इस्तेमाल करते हुए बाकी तीन अँगुलियाँ अंदर की ओर मोड़ लें। शुरू में 2" व्यास के उलटे हाथ की ओर घुमाते हुए छोटे-छोटे चक्र बनाएँ। हमारी अँगुलियाँ शरीर से 1" से 2" तक दूर होनी चाहिए।



CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri

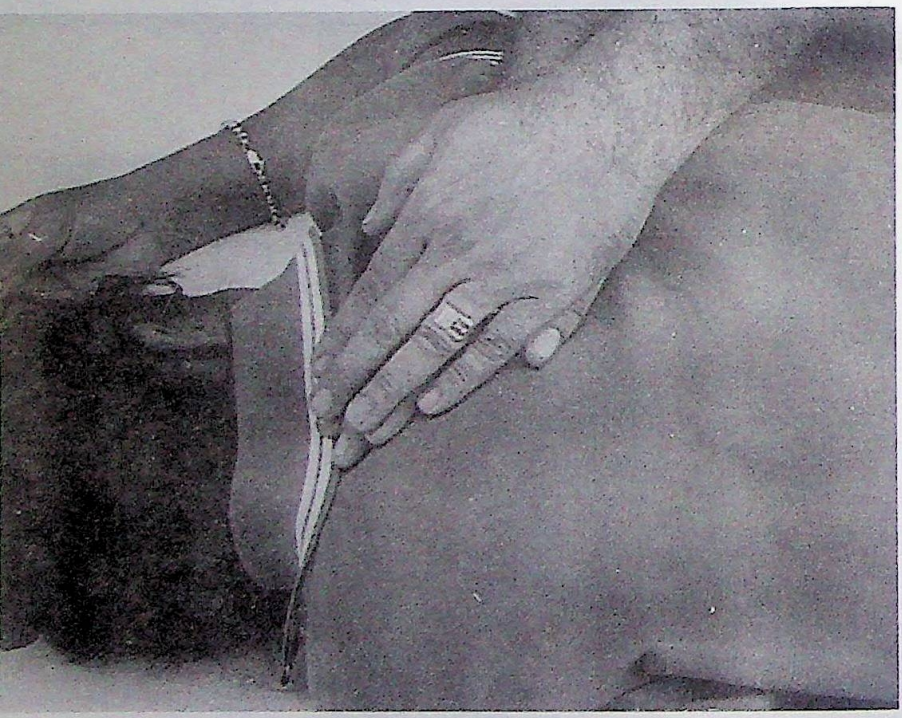
1. दाएँ कंधे से बाजू और अँगुली के सिरे तक ऊपर की ओर प्रवाह होने दें।
2. बाएँ कंधे से बाजू और अँगुली के सिरे तक ऊपर की ओर प्रवाह होने दें।
3. दाएँ कंधे से दाईं जाँघ और पैर तक ऊपर की ओर प्रवाह होने दें।
4. बाएँ कंधे से बाईं जाँघ और पैर तक ऊपर की ओर प्रवाह होने दें।

दो बार सभी चक्र बनाएँ।

चक्र बनाने के बाद रोगी को पेट के बल लेटने के लिए कहें।

'ए' और 'बी' की पश्च स्थितियाँ

पश्च स्थितियों पर रेकी की प्रक्रिया जारी रखें—



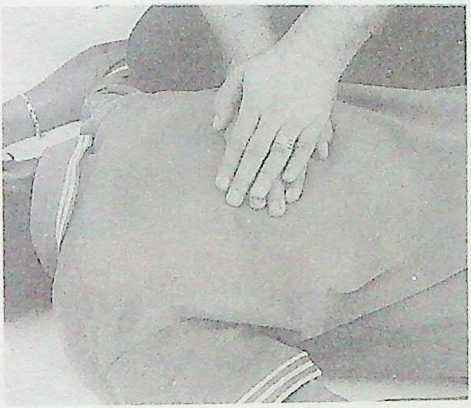
चित्र-21 : थायमस और थायराइड ग्रंथियाँ (पिछला भाग)

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

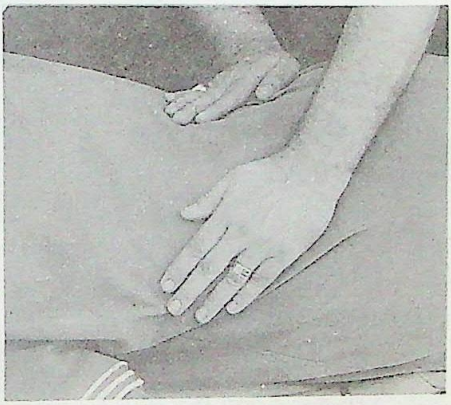
Digitized by eGangotri

चित्र-22 : कंधे (पिछला भाग)

चित्र-23 : हृदय (पिछला भाग)



चित्र-24 : मणिपूर चक्र (पिछला भाग)



चित्र-25 : गुरदे (पिछला भाग)

चित्र-26 : पेट (पिछला भाग)

चित्र-27 : मूलाधार चक्र (पिछला भाग)

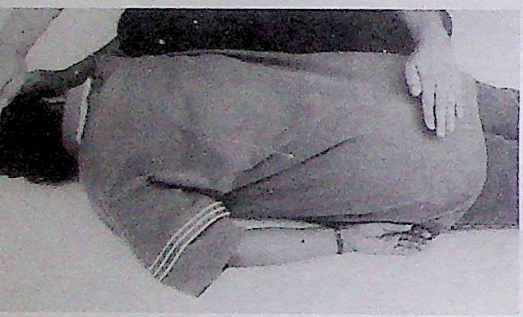
CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri

'चक्र संतुलन' की तकनीक सीखें

हमने पहले ही यह जान लिया है कि शरीर में सात प्रमुख चक्र होते हैं। इनका स्थान इस प्रकार है—

1. सहस्रार चक्र - सिर से लगभग 3" ऊपर
2. आज्ञा चक्र - भौंहों के बीच
3. विशुद्ध चक्र - कंठ
4. अनाहत चक्र - हृदय
5. मणिपूर अथवा मणिपूरक - नाभि के ऊपर
6. स्वाधिष्ठान चक्र - नाभि से नीचे
7. मूलाधार चक्र - रीढ़ के मूल में



(i) दायाँ हाथ सहस्रार चक्र पर।
(ii) बायाँ हाथ मूलाधार चक्र पर। लगभग 2-3" शरीर से ऊपर।

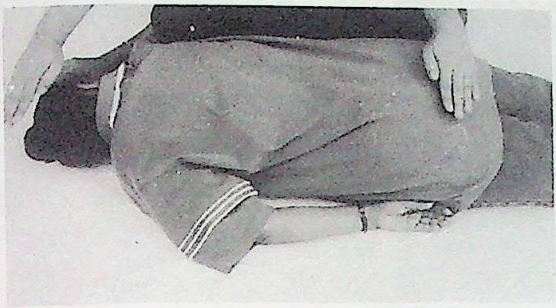
चित्र-1

अनाहत चक्र पर लाने के लिए दोनों हाथ धीरे-धीरे एक-दूसरे की तरफ बढ़ाएँ।

चित्र-2

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri

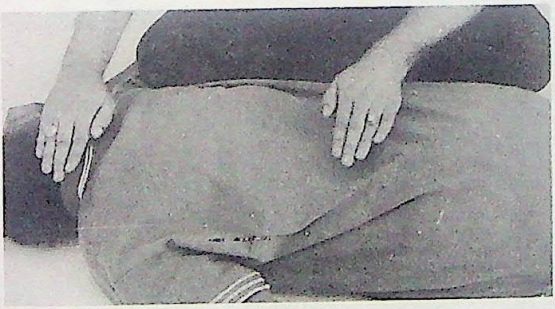


चित्र-1 स्थिति की ओर बढ़ें।
अब—
(i) दायाँ हाथ आज्ञा चक्र पर।
(ii) बायाँ हाथ स्वाधिष्ठान चक्र पर।
लगभग 2-3" तक शरीर से ऊपर।

चित्र-3

अनाहत चक्र पर आने के लिए
दोनों हाथ आगे की ओर बढ़ाएँ।

चित्र-4



तीसरे चित्र में दर्शाई स्थिति पर आएँ।
अब—
(i) दायाँ हाथ विशुद्ध चक्र पर।
(ii) बायाँ हाथ मणिपूर चक्र पर।
लगभग 2-3" शरीर से ऊपर।

चित्र-5

दोनों हाथ अनाहत चक्र की ओर बढ़ाएँ।

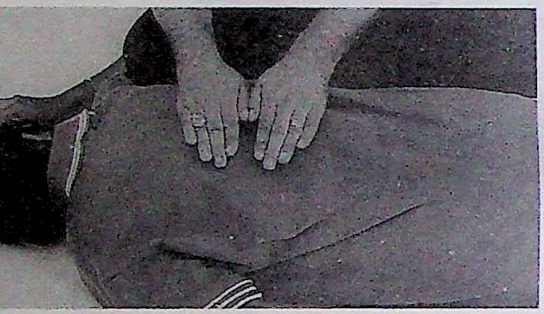
चित्र-6

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri

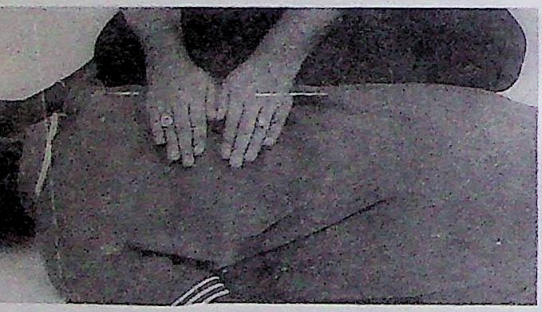
चित्र 5 में दर्शाई स्थिति पर आएँ।
अब—
(i) दायाँ हाथ सहस्रार चक्र पर।
(ii) बायाँ हाथ मणिपूर चक्र पर।
शरीर से 2-3" ऊपर।

चित्र-7



दोनों हाथ अनाहत चक्र पर लाएँ।

चित्र-8



चित्र 7 में दर्शाई स्थिति पर आएँ।
अब—
(i) बायाँ हाथ दाएँ हाथ से मिलाने के लिए अनाहत चक्र पर आएँ।
शरीर पर 1-3" इधर-उधर।

चित्र-9

बायाँ हाथ दाएँ हाथ पर रखें, थोड़ा सा दबाव डालें।

चित्र-10

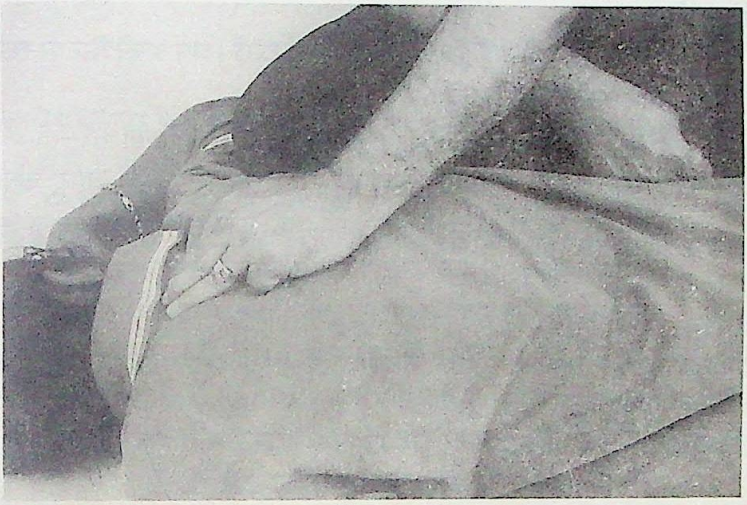
CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE

Digitized by eGangotri

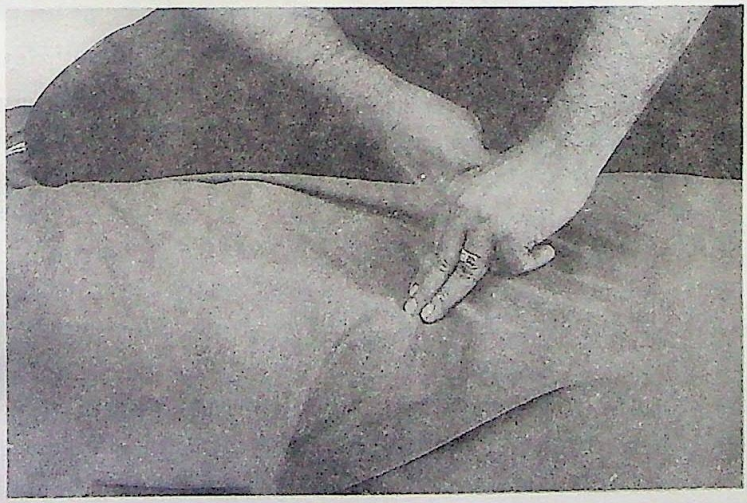
थपथपाने की तकनीक

दाएँ हाथ की बीच की तीनों अँगुलियाँ मिलाएँ तथा छोटी अँगुली और अँगूठे को हथेली की ओर मोड़ लें।

तीनों अँगुलियाँ गले पर लाएँ तथा थोड़ा सा दबाव डालते हुए इसे 'पेट' की ओर लाएँ या मूलाधार चक्र की ओर लाएँ। यह क्रिया तीन बार करें।



चित्र-1



चित्र-2

CC-0. In Public Domain. Funding by IKS-MoE